تيري لوكر

أولجا جريجسون

# سيكولوجية إدارة الضغوط

## الفنيات - البرامج - التطبيقات

ترجمة

الدكتور
هشام سلامة

الدكتور
حمدى عبدالعزيز



# سيكولوجية إدارة الضغوط

## الفنيات - البرامج - التطبيقات

تأليف

تيري لوكر    أولجا جريجسون

ترجمة

د. هشام محمد سلامة

د. حمدي أحمد عبد العزيز

الطبعة الأولى

١٤٣٥هـ - ٢٠١٤م

ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربي

٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة

ت: ٢٢٧٥٢٧٩٤ - فاكس: ٢٢٧٥٢٧٣٥

٦ أ شارع جواد حسني - ت: ٢٣٩٣٠١٦٧

www.darelfikrelarabi.com

info@darelfikrelarabi.com

٦٥٨,٠١٥ لوكر، تسيري.

ل و س ي سيكولوجية إدارة الضغوط: الفنيات، البرامج، التطبيقات/ تأليف تيري لوكر، أولجا جريجسون؛ ترجمة هشام محمد سلامة، حمدي أحمد عبدالعزيز.- القاهرة: دار الفكر العربي، ١٤٣٥ هـ = ٢٠١٤م.

٢٢٨ص: إيض؛ ٢٤سم.

ببليوجرافية: ص ٢٢٧ - ٢٢٨ .

يشتمل على ملاحق.

تدمك: ٧- ٢٩٥٥- ١٠ -٩٧٧ - ٩٧٨.

١- علم النفس. ٢- المهارات الحياتية. ٣- الإدارة والسلوك التنظيمي. أ- جريجسون، أولجا، مؤلف مشارك. ب- هشام محمد سلامة، مترجم. جـ- حمدي أحمد عبدالعزيز، مترجم. د- العنوان.

جمع إلكترونى وطباعة




Elbardy-print@live.com

# إهداء

**إلى أبنائنا الأبرار...**

آية الله هشام سلامة، عبدالله

وياسمين، وجنى حمدي عبدالعزيز.

نفع الله بهم أمة الإسلام

## تنبيه هام للقراء

يتعين أن يراعي القراء حالتهم الصحية وأن يقوموا باستشارة الطبيب إذا ساورهم أي شك وذلك قبل اتباع أية نصيحة يقدمها هذا الكتاب. وتتبدى أهمية ذلك بوجه خاص بالنسبة إلى من يعانون من مشكلات بالجهاز الدوري. وإزاء ذلك فإن المؤلفين (ومن ثم المترجمين) لا يتحملون أية مسئولية قانونية عن أية عواقب تنجم عن المعلومات والنصائح المقدمة في هذا المتن.

## توطئة

من البديهي القول بأن الضغوط التي لا يسعنا التحكم فيها يمكن أن تسبب أمراضاً كثيرة واضطرابات جمة بدءاً من الأرق والقرح بالجهاز الهضمي وارتفاع ضغط الدم والربو والصداع النصفي وحتى الاكتئاب والتعب المزمن.

بيد أن ثمة مشكلات تم التعامل معها لمدة طويلة كشيء لا يمكن السيطرة عليه. وقد كان الاعتقاد السائد أننا نستطيع علاج أعراضها بالعقاقير وعلاج الضغوط التي أوجدتها باستخدام المزيد من العقاقير وتوقع الأفضل.

ويجدر بنا الآن أن نثني على البحوث التي تناولت الحالات المتغيرة للشعور والاسترخاء العميق والوعي الذاتي والتغذية الراجعة الحيوية، إذ أننا الآن نوقن بإمكانية ممارسة التحكم في استجاباتنا وأنه متى اكتسبنا وعياً ذاتياً كافياً واحتفظنا بمهارات قليلة لإدارة الضغوط فإننا يمكننا بالفعل اختيار كيفية مواجهة تحديات حياتنا اليومية.

إن الأمر المؤكد أن الضغوط ليست تهديداً فظيعاً لا يمكننا اتخاذ التدابير حياله كبشر ضعفاء، رغم أن المراجع والمقالات لا زالت تصورها بهذا الشكل. وفي حقيقة الأمر فقد سطرت آراء كثيرة لا طائل من ورائها حول الضغوط، ما يجعل ظهور برنامج Stresswise منشوراً يشعرنا بالسعادة الحقيقية وذلك لأن الكتاب لا يتحاشى فقط زلات الكثير من سابقيه بدءاً من ضبابية الرؤية إلى التعقيد الممل وحتى عدم الدقة، لكنه ينهض أيضاً بتناول واضح دقيق عملي لماهية الضغوط وكيفية التعايش معها بدلاً من الانتحار بها.

جدير بالذكر أن المؤلفيْن لوكر وجريجسون متخصصان قاما بواجبهما جيداً وقد أجادا بالفعل. لكنهما تمتعا بسمات أخرى مشتركة حببت الكتاب للقارئ أيضاً كالتعاطف على سبيل المثال. فقد اهتما بصدق بالحياة ومساعدة كل شخص في أن يحياها كاملة دون نقصان. كما تمتعا أيضاً بروح الدعابة وهما يتجنبان تماماً الكآبة التي تتسلل عادة إلى كتب من هذا النوع.

ويمكنني بصدق أن أوصي بهذا الكتاب لأي شخص معني بكيفية جعل الضغوط مفيدة له وليست ضارة به.

ليسلي كينتون ،،

# تصدير للمترجمين

يعيش الإنسان في بيئة تضم بين جنباتها عناصر مادية وأناسي كثيراً، وهي تعج بالتفاعلات والمواقف والأحداث فيتأثر بها ويؤثر فيها بدوره. ورغم ما حبا الخالق عز وجل الإنسان به من قدرة فريدة على التعايش والتفاعل مع مجتمعه وبيئته وهو الكائن الاجتماعي الذي لا يحيا إلا في جماعة، إلا أنه بات يتعرض لتحديات جمة وعقبات ومشكلات كثيرة. وقد زادت حاجاته واحتياجاته في هذا العصر بشكل غير مسبوق بحيث لا يكاد يشبع حاجة أو يلبي احتياجاً حتى يفاجأ بمطالب وحاجات أخرى ليعيش قصة متصلة من محاولة التوافق والكدح والتعب.

لكن العلاقة بين المرء وما يواجهه من مهام وتحديات ليست مجرد علاقة تأثير وتأثر أو الفعل ورد الفعل، وإنما هي أعمق من ذلك بكثير. فحينما يتعرض الفرد لتحديات أو مشكلات فإنه يشهد عدم اتزان بين المطالب وقدرته التوافقية حيث يشعر بتأزم من نوع ما يعبر عنه بالضغوط وهي حالة داخلية تعكس إدراك الفرد للموقف أو المشكلة وتتولد نتيجة لذلك استجابة بدنية تأخذ أشكالاً مختلفة لتحمله على التفاعل مع الموقف أو المشكلة واتخاذ التدابير اللازمة للوصول إلى الحل. لكن هذه الاستجابة قد تلحق بصاحبها الأذى لدرجة أنها يمكن أن تقتله!

وإزاء هذا الموقف الصادم الذي بات يؤثر في إنسان هذا العصر كثير المطالب والتحديات والمشكلات فقد قام علماء النفس بدراسة وتحليل الظاهرة حتى تمكنوا من الانتقال من مستوى الوصف والتشخيص إلى مستوى المواجهة وإدارة الحالة بل وتوظيف الموقف واستثماره برمته كي يستحيل خبرة بناءة تحمل الفرد على العمل والتصرف بحكمة وحصافة دونما إضرار بصحته أو الدخول في دهاليز مظلمة ملؤها العلل والأمراض والمخاطر الاجتماعية والبيئية والسلوكية.

وإن الكتاب الذي بين يديك عزيزي القارئ يدور حول إدارة الضغوط ليتيح لك معرفة كنهها والوعي بها ومواجهتها وترشيدها والإفادة منها! ويتميز هذا الكتاب بثرائه بأمثلة واقعية وعناصر عملية تطبيقية ورسومات وأشكال وتمثيلات بيانية تقرب الفكرة إلى نفسك وتبسط لك المحتوى العلمي الذي قد يكون ثقيلاً أحياناً!

من جهة أخرى فإن المؤلفين لا يحلقان في فضاء مطلق بكلام إنشائي مرسل وإنما ينطلقان من أرضية علمية تؤسس لفهم جيد للظاهرة بلغة مباشرة مبسطة لا تستعصي على غير المتخصصين. وكلنا أمل في أن يستفيد القارئ الكريم من هذا المتن في عمله وحياته بشكل عام.

رعى الله كل جهد مخلص يبذل خدمة للبشرية وللعلم والتعلم ،،

**المترجمان**

**ما هو Stresswise؟**

إن Stresswise برنامج لإدارة الضغوط والتوعية بها حيث يتناولها بداية من جذورها البيولوجية. وهو يعلم الفرد كيفية تنمية المهارات اللازمة لاختزال الجوانب السيئة غير المرغوبة للضغوط بحيث يتم تجنب الجانب القبيح من الضغوط واستثمار الجانب المشرق المفيد لها. بعبارة أخرى وكما يشي اسم الكتاب فإن هذا دليل عملي عن كيفية التحلي بالحكمة في التعاطي مع الضغوط. ويتسم البرنامج بأنه عملي لمساعدة النفس. وإننا نهدف إلى تقديم دليل لتعليم النفس سهل الاتباع ومعد لمساعدتك في التعامل بفعالية مع الضغوط. وقد صمم هذا البرنامج من واقع الخبرة كمحاضرين وباحثين في الضغوط البشرية والأداء والصحة البشريين، ومن خلال دراسة بحوث الضغوط وإدارتها في الولايات المتحدة، ومن خلال تقديم برامج لإدارة الضغوط والوعي بها إلى مختلف الأفراد والهيئات المهنية والتجارية والصناعية.

**كتاب آخر عن الضغوط!**

حينما تقدمنا لناشرنا بفكرة هذا الكتاب، كان رده "كتاب آخر عن الضغوط! .. ففيم تختلفان إذن؟" إن الجزء الأول من هذا الرد يبين أن الضغوط كلمة مقبولة الآن في معجمنا رغم أن تعريفها الدقيق غير واضح. كما أنه يعكس الاهتمام العام المتنامي بآثار الضغوط على صحة الأفراد والإنتاج والأعمال والمهنيين والمجتمع. وفي حقيقة الأمر فقد كان يشار إلى الضغوط بوصفها "طاعون العصر" وهو وصف اعتمده الإعلام بهذا الصدد. ولا يكاد يمر يوم دون ظهور مقالات في الصحافة القومية تتعرض للظاهرة. إذ أن الضغوط قصة مبثوثة في المجلات والصحف المهنية وخاصة في عناوين الإدارة والأعمال.

ويأتي هذا الاهتمام ونطاق التغطية الهائل للموضوع من القدر المتنامي من البحوث الأكاديمية والدراسات وعمليات المسح المتعلقة بالضغوط والصحة والعمل والأداء. وفي حقيقة الأمر فإن هذه البحوث تنتشر كثيراً الآن، حيث ظهرت مجلات علمية جديدة متعددة عبر العقد الماضي لتسويق النتائج. كما ظهرت كتب دراسية وثقافية تتعامل مع

الضغوط والموضوعات المرتبطة بذلك وبأعداد متزايدة خلال العشرين سنة الماضية. ففي أي شيء يختلف إذن ثمة كتاب ككتابنا هذا عن الكتب الأخرى المتاحة حالياً؟

لقد اتجهنا لكتابة هذا الكتاب لسببين اثنين. أولاً.. حقيقة أن الضغوط هي غالباً خبرة نوجدها لأنفسنا، ما يعني فقط أننا كأفراد يمكننا التحكم في الضغوط وإدارتها. إذ أن إدارة الضغوط مهارة يمكن تعلمها. ورغم أن هنالك الكثير من النصوص الممتازة عن الضغوط وإدارة الضغوط والمتاحة في الوقت الراهن، إلا أننا شعرنا أنها لا تطرح برنامجاً تعليمياً للمساعدة الذاتية بحيث يكون ملائماً لأي فرد يبغي التعلم حول الضغوط وكيفية التعامل معها. وهنالك كتب كثيرة تستهدف مساعدة فئات معينة من الناس كالممرضات والمسئولين والمديرين .. لكن ماذا عن الآخرين؟ إن الضغوط تؤثر في كل شخص. وهنالك كتب كثيرة تتعامل مع جوانب أو مجالات معينة من الضغوط مثل ضغوط العمل، لكنها تتجنب أخرى. وقد يكون هذا مفيداً بدرجة ما، لكن الضغوط تخترق كل جوانب حياتنا ما يحتم تناولها بمنظور شامل. لذا فإن هذا الكتاب يركز على "الذات" وتفاعلنا مع البيئة.

وهنالك أيضاً الكثير من كتب إدارة الضغوط التي تضم مقتبسات ومراجع كثيرة لبحوث مفصلة، ما يجعل هنالك صعوبة في فهم مفهوم الضغوط وتنمية مهارات فعالة للتوافق. لذا فقد تجنبنا في كتابة هذا الكتاب بعناية استخدام مقتبسات كثيرة جداً ومراجع مفصلة للدراسات العلمية. أما السبب الثاني للكتابة فقد تمثل في الاستجابة لمطالب كثيرة من المشاركين في ورشاتنا الكثيرة عن البرنامج بإعداد دليل للورش ليعمل كمنشط وكمصدر يرجع إليه.

**هل تحتاج "هذا الكتاب"؟**

يبدو بعض الناس متوافقين جيداً مع الضغوط أكثر من الآخرين. ويرجع ذلك إلى أننا مختلفون. ذلك أن تنشئتنا وشخصيتنا تحددان إلى حد كبير اتجاهاتنا وتوقعاتنا. ويحدد هذا طريقة تعاملنا مع التحديات ومتطلبات الحياة. بيد أننا نتطلع إلى حصد كل الفائدة من التعلم حول الضغوط وكيفية التعاطي معها.

**إن الضغوط جزء وجانب من التغيير. ويعني التغيير في حياتنا التنوع والاختلاف اللذين هما بهار الحياة وألقها. كما أن التنوع أو الاختلاف يوجدان حتماً التحديات والمطالب والتهديدات الممكنة. إننا يمكننا جميعاً أن ننجح في عيش حياة أسعد وأكثر صحة ونجاحاً أياً ما كان وضعك الراهن وذلك إذا تعلمت كيفية التعاطي مع المتطلبات والتحديات والتهديدات بشكل أكثر فعالية. ولعمل ذلك فإننا يجب أن نتعلم أولاً كيف تستجيب أجسادنا للضغوط. ويجب أن نقدر على تحديد المصادر القوية للضغوط، كما يتعين أن نتعلم كيف يمكن للضغوط أن تؤثر في صحتنا وأدائنا.**

إن اعترافك لنفسك أو للآخرين بأنك تعاني من الضغوط ليس علامة ضعف. كما أن التماس العون ليس عجزاً؛ ذلك أن تعلم الدروس لاجتياز اختبار القيادة ليس إقراراً بأنك سائق سيئ، لكنه يعني ببساطة أنك تبغي أن تكون أفضل وسائقاً أعلى كفاءة. لذلك فإن تعلم كيفية إدارة الضغوط والتعايش والتوافق معها يعني ببساطة أنك تريد تحسين نفسك وأن تكون أكثر فعالية في الأمور التي تؤديها.

إنك لست الوحيد الذي يشعر بالمعاناة من الضغوط؛ إذ أننا نجد اليوم أن نحو ثلاثة أرباع من يزورون الأطباء تقريباً لديهم شكوى مرتبطة بالضغوط. ويعتبر كثير من الأطباء الآن أن عدداً كبيراً من الأمراض والعلل مرتبط بالضغوط بشكل ما. ومما يؤسف له أن الأطباء لا يكون لديهم الوقت غالباً للتحدث حول الاضطرابات المتعلقة بالضغوط مع مرضاهم من أجل سبر أغوار المشكلة. فعلى سبيل المثال تعالج أنماط كثيرة من القلق والاكتئاب بحبوب وعقاقير والتي رغم ضرورتها وفائدتها على المدى القصير، لكنها لا يمكنها حل مشكلات جوهرية. كما أن الإفراط في التدخين وشرب الكحوليات وتعاطي المخدرات لا يجدي نفعاً. ويكون الناس غير مدركين غالباً لحقيقة أنهم يمكنهم من خلال التوجيه الملائم قطع أشواط بعيدة في مساعدة أنفسهم على التعامل مع الضغوط.

### الأوجه الثلاثة للضغوط

**الوجه الطيب**

الإثارة – الاستثارة – الإبداع – النجاح – الإنجاز – الإنتاجية العالية.

**الوجه السيئ**

الضجر – الإحباط – الانضغاط – الضيق – الأداء الضعيف – الإنتاجية المنخفضة – الفشل – الصداع – عسر الهضم – نزلات البرد – العلاقات غير السعيدة وغير المنسجمة.

**الوجه القبيح**

القرحات – الأزمات القلبية – السرطان – القلق – الاكتئاب – الصدمات العصبية – الانتحار.

إنك لو أصبحت مديراً جيداً لضغوطك، فإن ذلك سيكون سبيلاً لتعظيم مواردك الطبيعية لاختزال الجوانب السيئة وتجنب القبيحة منها وفي نفس الوقت الاستفادة من الجانب الطيب للضغوط.

### قصة فرانك

التحق فرانك بكورس Stresswise كمحاولة أخيرة للتعامل مع مشكلاته الانفعالية التي أدت به إلى نقطة بيع شركته تقريباً.

وقد وصف نمط حياته وسلوكه قبل الانضمام للكورس بقوله "إنني منهمك جداً في العمل وليس لديّ أية أنشطة اجتماعية، وإني لأحبط من أداء العاملين وأجد صعوبة في تفويض شخص آخر والسماح له بأداء مهامي كما لا يمكنني الاسترخاء. إنني محظوظ لتمتعي بوجود زوجة متفهمة محبة ومعينة". وقد وصفته زوجته هيلين بأنه "غير منظم بالمرة وغير صبور ويفقد أعصابه بسهولة لأتفه الأسباب، ولا يسعه تحمل أي شخص بدرجة كبيرة. وتجد أنه لو أدى السائق كل شيء على ما يرام أثناء القيادة فإن فرانك لا يشعر بذلك ولا بد أن يخبره بذلك".

وبعد ستة أشهر وصف فرانك كيف أن زوجته قد تغيرت نتيجة للتحكم في ضغوطه. وقد قال "لقد هدأت إلى حد كبير وأستطيع التحكم في مزاجي بصورة أفضل. وإني أقود بمهل أكثر وأقتطع من وقت العمل لأداء أشيائي الشخصية والذي لم يكن يحدث من قبل. ولقد فوضت آخرين في العمل وخولتهم المسئولية واهتممت بالتدبر والاسترخاء للتفكير قبل اتخاذ القرار الأخير. وقد أغلقت جرس هاتفي وشرعت في العودة إلى المنزل

مبكراً والانصراف لتأدية واجباته. وقمت بإعادة ترتيب التزاماتي الشخصية التي سببت لي ضغوطاً بالغة".

وقد أمنت هيلين على كثير من تقييمه فقالت " إنه لا يزال قليل التحمل، لكنه لم يعد يثور لأتفه الأسباب مثلما كان يفعل. وقد خول آخرين بالعمل للقيام بمهامه التي عينوا من أجلها دون أن يتدخل كثيراً. وأضحى أكثر ارتياحاً لقضاء وقت بالبيت. وأصبحت قيادته أكثر اتزاناً، فهو لا يزيد السرعة أو يفقد أعصابه بسبب السائقين الآخرين".

وبعد عام من بدء الكورس، كان فرانك قد اعتاد على نمطه الحياتي الجديد. وقد أخبر المجموعة بقوله: إنني مذ بدأت الكورس رحت أسترخي بعمق وأشعر أنني شخص آخر مختلف. وقد كنت مدمن شغل لدى قدومي للكورس لأول مرة ولم يكن بوسعي ترك العمل بمفردي. وقد أخذت عطلة لمدة ثلاثة أسابيع وهي المرة الأولى في حياتي التي أبتعد فيها عن العمل بهذا القدر. وحينما أضاع أحد موظفيَّ تعاقداً كبيراً فإنني لم أفقد صوابي لكني تحدثت معه بتعقل. ومنذ ذلك الحين فقد راح يجتذب الكثير من الأعمال. ولا يعنيني تفويت التعاقدات إذا كان هذا ينسجم مع أصول اللعبة التي أعرفها. ولا يسعك أن تثمن شعوري الآن مقارنة بعام مضى. وقد أطلقت العنان لأحد موظفيَّ وجعلته ينهض بالمسئولية وهو ما لم يسعني فعله فيما سبق. إنني أبذل بالفعل جهداً حقيقياً للعودة إلى البيت مبكراً وعمل أشياء لم أفعلها من قبل مثل التريض والعناية بالزهور وإعداد وجبة العشاء لزوجتي حينما تعود إلى البيت قادمة من العمل. وأصبحت طريقتي في القيادة أفضل كثيراً، إذ أنني أقود الآن بمهل. وأرى من الحياة ما هو أكثر وأتمتع بمزيد من رؤية الريف وهو ما لم أكن أتصوره من ذي قبل.

ويعتقد فرانك أن وعيه المكتسب مؤخراً وفهمه للضغوط ساعداه في إيجاد طريقته الخاصة في التعامل معها. وقد فطن إلى كيف أن الضغوط كانت تؤثر فيه وكيف أمكنه التعرف إليها في نفسه وكيفية تحديد أنواع الأشياء التي أحدثت ضغوطه. ثم أصبح قادراً على استثمار مهارات التوافق المناسبة للتعامل بفعالية مع وضعه الخاص.

إن "هذا الكتاب" سوف يساعدك في عمل ذلك. ولا يسعنا وصف برنامج لإدارة الضغوط بحيث يكون مصمماً خصيصاً لك كفرد، لكننا يمكننا إعطاؤك المعرفة والتوجيهات العملية بحيث يمكنك تحديد ما تحتاج فعله لنفسك والسبيل الأمثل لذلك.

يوجد بالجزء الأول من هذا الكتاب استبانة يمكنك من خلالها أن تقوم بتقييم الضغوط في حياتك وكيف تتصرف حينما تكون مضغوطاً. ولتعظيم الاستفادة من هذا الكتاب، قم بملء الاستبانة قبل قراءة الجزء الثاني. وتتسم الأسئلة بأنها مصاغة لتوجيهك للتفكير أكثر في الضغوط، ما يجعلك ترتبط بها خلال الجزئين الثاني والثالث من هذا الكتاب. إن تقييمك لاستجاباتك على الاستبانة سوف يساعدك في تحديد علاقات وأعراض ومصادر الضغوط.

ويتعامل الجزء الثاني مع اكتساب وعي وفهم لمفهوم الضغوط. ونحن نقدم تعريفاً للضغوط باستخدام نموذج سوف نسميه "ميزان الضغوط". ونتناول لماذا أضحت الضغوط مشكلة العصر. ثم يجري شرح بيولوجي للاستجابة للضغوط بحيث يمكنك إدراك التغيرات التي تحدث في الجسم حينما تكون متوتراً. ويتم تحديد العلامات العقلية والبدنية للضغوط وكذلك الطرق التي يمكن من خلالها أن تؤدي الضغوط إلى صحة معتلة وأداء ضعيف. أخيراً فإننا نقوم بتناول مصادر الضغوط.

وقد وجدنا أن فهم مفهوم الضغوط عامل مفتاحي في إحداث تغيرات في الاتجاه ونمط الحياة، ما يقلل من الآثار غير المرغوبة للضغوط ويعظم آثارها المفيدة. إذ أن فهم الضغوط أمر حاسم من أجل التنمية الفعالة لمهارات التوافق التي يجري تناولها في هذا الكتاب.

ويصف الجزء الثالث كيفية التعامل بفعالية مع الضغوط. وهو يعتمد على تفعيل "ميزان الضغوط" من أجل تحقيق التوازن الصحيح. ويعني ذلك تغيير المطالب وبناء مصادر التوافق مثل القدرة على الاسترخاء وتعلم كيفية منع حدوث الضغوط غير الضرورية وذلك لبناء دعامة لتقدير الذات والحب والمساندة. وسوف نقدم في الفصل الخامس عشر دليلاً تفصيلياً لمساعدتك في بناء خطتك لإدارة الضغوط الشخصية وهو يعتمد على التوجيه والمعلومات المقدمة في الفصلين الثاني والثالث. وسوف تساعدك الخطة في تقييم المطالب والضغوط في حياتك ولتقييم الضغوط التي تشهدها واختيار فنيات إدارة الضغوط المرجو اتباعها بشكل بناء.

ولدى اتباع خطتك فإن عليك أن تستغل قوة الموارد الطبيعية للبدن لدعم الصحة والعلاقات وأداء العمل.

ومن أجل مساعدتك، فقد أنتجنا "عِدَّة" لإدارة الضغوط تحتوي على لصقات حيوية (وهي وسائل حساسة للحرارة يمكن أن تساعدك في تعلم الاسترخاء) هذا بجانب قلوب حمراء ذاتية اللصق ومشبك ورق قلبي ليعمل كمنبه للتذكير بالوعي بالضغوط لاختزال المطالب المحدثة للضغوط. وهذا متاح من خلال Stresswise في العنوان الموجود بآخر الكتاب.

إن هذا الكتاب دليل للمساعدة الذاتية والذي كتب لمساعدة كل شخص. وهو يقدم تغطية عريضة للموضوع. لذلك فإنه سوف يكون هنالك حتماً جوانب لم يتم التعامل معها بعمق أو يتم ذكرها بإيجاز فقط. لذا فقد تم إيراد قائمة بمراجع أخرى في نهاية الكتاب وذلك من أجل المزيد من التفاصيل والمعلومات وخاصة في مجالات معينة مثل الضغوط المهنية.

ونحن نستخدم أمثلة كثيرة للمواقف أو الأحداث طوال المتن وذلك لتوضيح مادة الموضوع. وحيث إن الكتاب الحالي يرمي إلى انقرائية متنوعة أو مختلفة فإنه يمكن أن تكون هنالك أمثلة وتوضيحات تبدو متحيزة نظراً للاختلافات في ديانة القارئ وعرقه وخلفيته الاجتماعية وحالته الاجتماعية ونوعه .. إلخ. لكنه ليس هنالك تحيز متعمد ونحن نأمل أن يرى القراء أية أمثلة مستخدمة في أوسع سياق ممكن وأن يطبقوها على وضعهم حسب الملاءمة.

**كن مديراً جيداً للضغوط من أجل الصحة والنجاح**

إن الحكمة تعني الوعي. ويعني أن تكون حكيماً ومتوازناً في التعامل مع الضغوط الوعي والثقافة بشأنها بحيث يمكنك تعلم المهارات وذلك من أجل:

- اختزال مخاطر اعتلال الصحة.
- دعم علاقاتك الأسرية والاجتماعية.
- تحسين أدائك للمهام التي تأتيها.
- زيادة إنتاجيتك وإبداعك.

وفي النهاية فإن إدارة الضغوط هي مسئوليتك وهي تقع في رأسك. ونأمل أن يساعدك هذا الكتاب. حظاً سعيداً ...

الفهرس

| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |

# الجزء الأول

# قائمة الضغوط

## تقييم ذاتي

### قيّم نفسك

خذ قلماً وورقة وقم بالإجابة على الأسئلة التالية لمعرفة مستوى الضغوط لديك: اختر عبارة واحدة تصف إجابتك على كل سؤال بأفضل صورة وقم بتدوين الحرف الخاص بها بعد رقم السؤال.

| | |
|---|---|
| ١- أنت غاضب لسلوك زميلك، فهل:<br>أ- تتأفف.<br>ب- تشعر بالغضب لكنك تكظم غيظك.<br>جـ- تشعر بالامتعاض ولا تغضب.<br>د- تبكي.<br>هـ- لا شيء مما سبق. | ٢- أمامك أعمال كثيرة فهل:<br>أ- تضاعف جهدك وتنجز ذلك الكم الكبير.<br>ب-تنسى العمل وتعد شراباً لنفسك.<br>جـ- تفعل ما بوسعك.<br>د- تقوم بإنجاز الأعمال الأهم.<br>هـ- تطلب من شخص مساعدتك. |
| ٣- تسمع حديثاً ينتقدك فيه زميل فهل:<br>أ- تقطع الحديث وتتدخل.<br>ب- تتجاهله دون الاهتمام به كثيراً.<br>جـ- تنصرف وتفكر فيه كثيراً.<br>د- تنصرف وتستاء منه. | ٤- إذا عطلك زحام المرور، فهل:<br>أ- تستعين بآلة التنبيه.<br>ب- تسلك طريقاً جانبياً يجنبك الإشارة.<br>جـ-تقوم بتشغيل المذياع أو الكاسيت.<br>د- تضطجع وتسترخي.<br>هـ- تضطجع وتشعر بالغضب.<br>و- تشغل نفسك بعمل ما.<br>ز-لا يلائمك السؤال فليس لديك سيارة. |
| ٥- حين تمارس رياضة، فهل تلعب لتكسب؟<br>أ- دائماً.<br>ب- في أغلب الأحيان.<br>جـ- أحياناً.<br>د- لا أبداً، لكنني ألعب من أجل اللعب. | ٦- حينما تلعب والأطفال فهل تتساهل معهم؟<br>أ- لا أبداً، فقد تعلموا أصول اللعبة.<br>ب- أحياناً.<br>جـ- في معظم الأحيان.<br>د- دائماً، إذ أنها مجرد لعبة. |

٧- تنجز عملك بسرعة دون إتقان، فهل:

أ- تعكف عليه ليل نهار من أجل إتقانه.

ب-تتوتر لاعتقادك أنك لن تتمه في ميعاده.

جـ- تبذل قصارى جهدك دون فقدان النوم لأجله.

٨- يرتب شخص حاجياتك دون إعادة وضع الأشياء بمكانها الأصلي، فهل:

أ- تشير للمكان ليضع فيه الشيء المعني.

ب-ترجع الأشياء إلى مكانها بعد انصرافه.

جـ- تترك معظم الأشياء كما هي ولا يعنيك نقلها من مكانها من آن لآخر.

٩- يطلب صديق رأيك في ديكور غرفته، فهل:

أ- تراه رديئاً وتعبر عن ذلك.

ب-تراه رديئاً لكنك تقول إنه رائع.

جـ- تراه رديئاً لكنك تعلق على الإيجابيات.

د- تراه رديئاً وتقترح تحسينات.

١٠- حينما تفعل شيئاً، فهل:

أ- تعمل دوماً لتحقيق نتيجة جيدة.

ب-تفعل ما بوسعك ولا يعنيك النتيجة.

جـ- تعتقد أن كل شيء تفعله متقن.

١١- تشكو أسرتك انشغالك بالعمل عنها فهل:

أ- تقلق لكنك تشعر بالعجز عن التغيير.

ب- تعمل في الصالة لتكون معهم.

جـ- تضطلع بمزيد من العمل.

د- تجد أن أسرتك لم تشك أبداً.

هـ- تنظم أمورك لتتواجد معهم أكثر.

١٢- ما هي فكرتك عن المساء المثالي؟

أ- حفل كبير مع جمع غفير للأكل والشرب.

ب-مساء مع صديق في عمل تستمتعان به.

جـ- تنأى بنفسك عنه تماماً.

د- مجموعة صغيرة من الأصدقاء في عشاء.

هـ- مساء يقضى مع الأسرة في عمل شيء تستمتعون به كلكم.

و- العمل.

١٣- ما الأشياء التي تفعلها مما يلي:

أ- تقضم أظافرك.
ب- تشعر بتعب مستمر.
جـ- تشعر بضيق في التنفس دون جهد.
د- تنقر بأصابعك.
هـ- تتعرق دون سبب واضح.
و- تتضجر.
ز- تلوح بيديك.
ح- لا شيء مما سبق.

١٤- ما الأشياء التي تعاني منها مما يلي:

أ- صداع.
ب- شد عضلي.
جـ- إمساك.
د- إسهال.
هـ- فقدان الشهية.
و- انفتاح الشهية.
ز- لا شيء مما سبق.

١٥- بماذا مررت الشهر الماضي؟

أ- البكاء أو الرغبة في البكاء.
ب- صعوبة التركيز.
جـ- نسيان ما كنت تنوي قوله.
د- السماح للأشياء باستثارتك.
هـ- صعوبة اتخاذ القرار.
و- رغبة في الصراخ.
ز- شعور بفقدان من يمكنك التحدث معه.
ح-انجذاب نحو مهمة أخرى قبل إنهاء الأولى.
ط- لم أشهد أياً مما سبق.

١٦- ماذا شهدت العام الماضي؟

أ- مرض عضال ألم بك أو بعزيز.
ب- مشكلات مع أسرتك.
جـ- مشكلات مالية.
د- لا شيء مما سبق.

١٧- كم سيجارة تدخن كل يوم؟

أ- ولا واحدة.
ب- من واحدة إلى عشرة.
جـ- من إحدى عشرة إلى عشرين.
د- إحدى وعشرين أو أكثر.

١٨- كم كأساً من الكحوليات تشرب كل يوم؟

أ- لا شيء.
ب- واحداً أو اثنين.
جـ- من ثلاثة إلى خمسة.
د- ستة أو أكثر.

١٩- كم قدحاً من القهوة تحتسي كل يوم؟

أ- لا شيء.

ب- واحداً أو اثنين.

جـ- ثلاثة أو خمسة.

د- ستة أو أكثر.

٢٠- كم عمرك؟

أ- ١٨ أو أقل.

ب- من ١٩ إلى ٢٥.

جـ- من ٢٦ إلى ٣٩.

د- من ٤٠ إلى ٦٥.

هـ- ٦٦ أو أكثر.

٢١- لديك ميعاد هام صباحاً، فهل:

أ- يستحيل نومك لقلقك بشأنه.

ب-تنام جيداً وتستيقظ هادئاً لكنك تفكر بالميعاد.

جـ- تنام جيداً وتستيقظ متطلعاً نحوه.

٢٢- لو مات عزيز وغضبت للأمر، فهل:

أ- تحزن لعدم وجود من يسد الفراغ.

ب-تحزن لشعورك بأن الحياة غير عادلة.

جـ- تتقبل ما حدث وتحاول مواصلة حياتك.

٢٣- لو وقعت في مشكلة، فهل:

أ- تعيد تقييم الموقف وتحاول عمل شيء آخر.

ب-تتحدث عنها مع شخص قريب وتسعى لحلها.

جـ- تنكر وجودها أملاً في أن الأسوأ لن يأتي.

د- تقلق بشأنها ولا تفعل شيئاً لمحاولة حلها.

٢٤- متى ابتسمت آخر مرة؟

أ- اليوم.

ب- أمس.

جـ- الأسبوع الماضي.

د- لا يمكنني التذكر.

٢٥- متى جاملت أو أثنيت على شخص آخر مرة. أطفالك، أو زوجتك، أو زملائك، أو أصدقائك؟

أ- اليوم.

ب - أمس.

جـ- الأسبوع الماضي.

د- لا يمكنني التذكر.

الدرجات

| المفردة | أ | ب | جـ | د | هـ | و | ز | ح | ط |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١ | ٠ | ٠ | ٣ | ٠ | ١ | | | | |
| ٢ | ١ | ٠ | ١ | ٣ | ٢ | | | | |
| ٣ | ٠ | ٣ | ٠ | ١ | | | | | |
| ٤ | ٠ | ٠ | ٢ | ٣ | ٠ | ٢ | ١ | | |
| ٥ | ٠ | ١ | ٢ | ٣ | | | | | |
| ٦ | ٠ | ١ | ٢ | ٣ | | | | | |
| ٧ | ٠ | ٠ | ٣ | | | | | | |
| ٨ | ٠ | ٠ | ٣ | | | | | | |
| ٩ | ٠ | ٠ | ٣ | ١ | | | | | |
| ١٠ | ٠ | ٣ | ٠ | | | | | | |
| ١١ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ٣ | | | | |
| ١٢ | ١ | ٣ | ٠ | ١ | ٢ | ٠ | | | |
| ١٣ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ١ | | |
| ١٤ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ١ | | | |
| ١٥ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ١ | |
| ١٦ | ٠ | ٠ | ٠ | ٢ | | | | | |
| ١٧ | ٣ | ١ | ٠ | ٠ | | | | | |
| ١٨ | ٣ | ٢ | ١ | ٠ | | | | | |
| ١٩ | ٣ | ٢ | ١ | ٠ | | | | | |
| ٢٠ | ٠ | ٠ | ١ | ٢ | ٣ | | | | |
| ٢١ | ٠ | ١ | ٣ | | | | | | |
| ٢٢ | ٠ | ٠ | ٣ | | | | | | |
| ٢٣ | ٢ | ٣ | ٠ | ٠ | | | | | |
| ٢٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٠ | | | | | |
| ٢٥ | ٣ | ٢ | ١ | ٠ | | | | | |

**تفسير الدرجات**

٥١ - ٦٨: مستوى ضغوطك منخفض، فإنك تبدي علامات قليلة جداً. وأنت لست مدمن عمل، وتبدي نمط السلوك B وتتعايش جداً مع الضغوط.

٣٣ - ٥٠: مستوى ضغوطك متوسط، فأنت تبدي بعض الضغوط. ولست مدمن عمل لكن ثمة نزعة له. وتبدي نمط السلوك A وتتوافق عامة مع الضغوط بشكل جيد.

١٦ - ٣٢: مستوى ضغوطك مرتفع ولعلك تبدي علامات كثيرة على الضغوط وقد تكون مدمن عمل. وتبدي نمط السلوك A ولا تتوافق مع الضغوط جيداً.

٠ - ١٥: مستوى ضغوطك عال جداً وتبدي توتراً بالغاً وأنت مدمن عمل وتبدي نمط السلوك A بتطرف، وقدرتك على التعامل مع الضغوط جد ضعيفة.

إن درجات مستوى ضغوطك تعتمد على بعض الموضوعات الرئيسة في هذا الكتاب. ولتضع في ذهنك درجتك والعوامل التالية مع قراءتك هذا المتن:

- علامات الضغوط.
- نمط السلوك A.
- الاتجاه نحو العمل.
- الاتجاه نحو الحياة.
- نمط الحياة.

# الجزء الثاني

# الوعي بمفهوم الضغوط

# الفصل الأول
# الضغوط: مشكلة العصر

تؤثر الضغوط في كل فرد وهي جزء ضروري وأساسي في حياتنا كما أنها نتيجة حتمية لتفاعلنا مع البيئة. ونحن بحاجة إلى الضغوط للتمكن من التوافق مع المتغيرات الدائبة لبيئتنا ولكي نواصل العمل من أجل البقاء.

وكما هو الحال بالنسبة للسيارة حينما يجري تجهيزها وإعدادها من أجل الأداء الأقصى وتجنب أو اختزال المشكلات والأعطال، فإن أبداننا أيضاً يمكن إعدادها للعمل بسلاسة وأداء جيد. ثمة تجهيز ذاتي يتضمن تعلم مهارات للتعامل مع الضغوط بفعالية لتجنب الجانب القبيح من العملية واختزال المساحة الخطأ وتعظيم الرقعة الصحيحة. وتتمثل ثمة خطوة رئيسة في هذه العملية في اكتساب وعي وفهم لمفهوم الضغوط. ويدور هذا الجزء من الكتاب حول ذلك.

إنك لكي تجهز السيارة، فإن عليك أن تعرف كيفية عملها وأن تقدر على التعرف إلى أعراض سلامة وعطب الماكينة. وهكذا فإن تهيئة قدرتك للتعامل مع الضغوط تعني فهم ماهية الضغوط وكيف تؤثر في الجسم وكيفية التعرف إلى علامات وأعراض الضغوط.

ومتى اكتسبت هذه المعرفة فإن عليك بدورك أن تكتسب وسائل اتخاذ الإجراءات اللازمة. فيمكنك تعلم مهارات لمراجعة وضبط وموازنة سلوكك واتجاهك ونمط حياتك وسوف نتعرض إلى ذلك في الجزء الثالث من الكتاب.

### مواجهة نمط جديد من التهديد

ثمة طريقة لتناول الضغوط أن تنظر إليها كاستجابة توافقية من قبل الجسم حيال التغيرات في البيئة. ولقد تطورت الاستجابة للضغوط لتمكن الإنسان من التعامل مع الأخطار المهددة للحياة كالوحوش الضارية. فلقد عمل تنشيط الاستجابة للضغوط هذه بسرعة كبيرة على تهيئة البدن لنشاط بدني: ثبات ومواجهة أو هروب. وقد كان هذا سلوكاً ضرورياً بوضوح من أجل بقاء أجدادنا قاطني الكهوف. فلقد كانت التهديدات والأعباء على الإنسان الأول بدنية تماماً في سياق محيطه القفر المخيف. وكان تأمين حاجات بقاء

الحياة نضالاً: فمن ممارسة الصيد لجلب الطعام إلى التدفئة إلى التماس ملاذ، ما استهلك ربما جل وقت الإنسان وطاقته.

واليوم وفي عالمنا الذي تحكمه التكنولوجيا والكمبيوتر، فإننا نعيش في مجتمع "الملاءمة". فكم هي سهلة الحياة إذ تجد عشاء الليلة مغلفاً بأناقة فوق أرفف السوبر ماركت، ويكون أمامك خيارات وتنوع هائل لم يتوفرا منذ عشرين سنة خلت. ولسنا بحاجة إلى رحلة صيد مرهقة بدنياً، ولكن بدلاً من ذلك فإننا سنقوم بمجرد القفز داخل السيارة والتوجه بها نحو الحانوت والدخول فيه وأخذ الوجبة ودفع الثمن ومن ثم العودة إلى البيت بالسيارة مرة أخرى. ويعني الطهي ببساطة تشغيل الفرن أو جهاز الميكروويف، إذ أننا لم نعد بحاجة إلى جمع الحطب وتقطيع الخشب ثم إعداد النار. ونجلس بدورنا إلى طاولة الطعام في غاية الراحة في منزل مدفأ مركزياً، وليس هنالك خطر محتمل يجعلنا نتوجس خيفة أثناء الطعام من قبل وحوش الغاب أو غارة قبيلة أخرى. فكم هي الحياة مختلفة اليوم ... أليس كذلك؟

دعنا نأخذ التوضيح السابق ونعيد دراسته، ولعل المشهد يكون مطولاً أكثر من خلال السطور التالية. فنحن نركب السيارة ونقودها نحو المحلات لكننا أثناء السير بالطريق نقوم بأخذ الأطفال من المدرسة وعمل أشياء كثيرة فقط لنجد أن السيارة لن تعمل أو أننا سوف نتعطل في إشارة المرور أو أن إطار السيارة سيعطب. ولدى الوصول إلى مركز التسوق فإننا نقوم بالبحث عن موقف للسيارة ثم نجد في المحلات زحاماً كبيراً وتدافعاً. ونضطر إلى الوقوف في طابور لدفع ثمن السلع لنكتشف أننا نسينا المحفظة أو كيس النقود بالبيت. ثم تتعطل الدائرة الكهربية ونحن نطهو ...

توضح هذه الأمثلة أنواع المواقف الضاغطة التي يواجهها كل منا في بعض الأحيان. وليس يمكننا فقط أن نشعر بالتهديد البدني لكننا نشعر بالتهديد النفسي من خلال التهديدات التي تتجه نحو تقدير الذات وأمننا ودورنا في المجتمع وعلاقاتنا مع الأسرة والأصدقاء والزملاء. ونحن نعيش في عالم زاد فيه كثيراً معدل التغير ونوعية التغيرات التي نواجهها. إذ يمثل طابور دفع الحساب في السوبر ماركت وإشارة المرور القاسية أنياب وحش الغاب وحينما نواجه بأولئك الذين نستجيب حيالهم كما لو كان ذاك النمر هناك من خلال تنشيط الاستجابة للضغوط لإنسان الكهف بداخلنا. ومع تنشيط الجسم

للقيام باستجابة بدنية فورية فلا تكون هنالك حاجة غالباً أو فرصة لأي فعل أو إجراء بدني! فلا يسعنا مثلاً أن نسرع حركة الطابور في السوبر ماركت أو إشارة المرور. ولا يمكننا مصارعة الطابور كما لا يمكننا التهرب منه. لذا فإننا نمسي فاقدي الصبر ومستثارين وغاضبين وثائرين ونرغي ونزبد!

ونظراً لتركيبة المجتمع المعاصر فإن معظم وقتنا يقضى في تفاعل معقد ويكون غالباً اجتماعياً مربكاً. وقد بات هذا التفاعل جد معقد نظراً لآثار التمدن وأنماط المجتمعات التي أوجدناها منذ أيام سكنانا في الكهوف. وتبدو المنافسة متأججة أكثر من أي وقت مضى.. إذ أن التنافس حامي الوطيس من أجل الوظائف والنضال من أجل الترقي المهني. ووا أسفا في مجتمع اليوم لنزعتنا للوقوع في شرك "متاهة الفأر". ذلك أننا ننقاد دوماً إلى منظومة خبيثة من المطالب الانفعالية والاجتماعية وفي نفس الوقت فإننا يجب أن نجد عملاً ونكسب رزقاً يعيلنا لئلا نواجه تجمداً وبطالة. لذلك فإنه حتماً سوف تستثار وتنشط الاستجابات للضغوط لدينا سواء استحق الأمر ذلك أم لا. ونجد أنفسنا دائماً في حالة من التيقظ العالي ولكن بدون مخرجات مناسبة للتعبير البدني. وقد يمسي الجسد مهيأً لمعركة إذا رأينا المدير كذلك النمر المتوحش يتربص من وراء مكتبه مهدداً تقدير الذات لدينا أو طموحاتنا المهنية أو أمننا الوظيفي بالالتجاء إلى إجراء بدني. وقد نشعر بالغضب والعدوان بيد أننا لا يسعنا أن نضرب أو نلتحم جسدياً. لكنه بدلاً من ذلك فإننا نحترق من الداخل أو نقذف بزجاجة أو نفرغ جام غضبنا على الآخرين .. هؤلاء الذين نحبهم.

إن هذا ما يعتقد كثير من الباحثين والأطباء أنه جزء من مكمن المشكلة: حيث يحدث تنشيط الاستجابة للضغوط لدينا دون بذل النشاط البدني المزمع اتباعه ترجمة لذلك، ما يعني إيذاءً ممكناً للصحة.

إن تهديدات تقدير الذات لدينا وأمن علاقاتنا الاجتماعية وأعمالنا أو وظائفنا نتيجة لمجتمع دائب التغير. ولقد أضحت هذه التغيرات جد سريعة، ما جعل أجسامنا وبيولوجيتنا تعجزان عن مواكبتها. ومرة أخرى فإننا نجد مكمن مشكلتنا هنا. فنحن نتعامل مع متطلبات مجتمع اليوم باستخدام الاستجابة للضغوط المعدة للسماح لأجدادنا بالتعامل مع مخاطر بدنية (فيزيقية).

واليوم فإن تهديد فقدان الوظيفة والنضال والصراع لبلوغ قمة السلم الوظيفي والسعي لإيجاد وظيفة وضغوط العمل وعدم الانسجام الزواجي والوحدة والمشكلات المالية هي بعض المواقف التي قد تغزونا بقسوة لمدة طويلة. ويعني هذا أن دفاعات أبداننا تكون في حالة دائمة من التنشيط ولو بدرجات متفاوتة وذلك في مقاومة هذه التهديدات والمتطلبات. ويمكن أن يؤدي هذا أيضاً إلى صحة معتلة وإلى الموت في بعض الحالات. وما يثير السخرية أن نظام الدفاع لأجسامنا المعد لحمايتنا قد يكون القاتل الأول اليوم!

لذلك فليست الضغوط في حد ذاتها مشكلة العصر، لكن تزايد شدة وعدد وتكرار ونموذج وتعدد الضغوط الماثلة على أبداننا ينشط الاستجابة للضغوط بطريقة قد تصبح مدمرة لصحتنا في النهاية وهي مشكلة العصر! إذن فماذا تكون الضغوط؟

# الفصل الثاني
# ما هي الضغوط؟

## قد تكون الضغوط حميدة وسيئة وقبيحة

حينما يطرح سؤال حول تعريف الضغوط، فإن معظم الناس يقصدون جانبها السيء، إذ أنهم يصفون الضغوط كخبرة غير سارة. فنجد على سبيل المثال الوقوع تحت وطأة تحديات عالية جداً أو ضعيفة جداً فتشعر بالإحباط أو السأم والوجود في مواقف تشعر فيها بالعجز عن التصرف أو التحكم لتشعر بالفشل، أو الإحساس بعدم الانسجام الزواجي أو بمشكلات مالية أو بفقدان عزيز. إن ما يصفونه بالفعل الضغوط - الجانب السيء من الضغوط. وما لم يتم علاج ذلك فإنه ربما يؤدي إلى أداء ضعيف وإنتاجية قليلة وصحة معتلة. وبالنسبة إلى الفرد فإن الضغوط يمكن أن تؤدي من بين أشياء أخرى إلى الصداع وعسر الهضم ونزلات البرد المتكررة وآلام في الظهر والرقبة وعلاقات غير سعيدة. وعلى صعيد المؤسسة والشركة فإن الضغوط تتبدى في صورة التغيب والإنتاج المنخفض والأداء الضعيف للعمل والحوادث وقلة الإبداع ونقص التجديد. ويمكن أن تكون الضغوط قبيحة أيضاً. وتلك هي الصورة الأكثر تطرفاً للضغوط السيئة، ما يؤدي إلى العجز البدني أو حتى الموت نتيجة للأزمات القلبية والسرطان والقلق والاكتئاب والاضطرابات العصبية.

من جهة أخرى فإنه يصف بعض الناس الضغوط كخبرة سارة مثيرة مدهشة. فهم يشعرون بالقدرة التامة على التعاطي مع المتطلبات التي يواجهونها والاستعداد المنظم لخوض التحديات التي يعرفون أن باستطاعتهم التعامل معها. وتسمى الضغوط التي يشهدونها الضغوط الحميدة. إذ إن أداء المهام المثيرة والممتعة والتحلي بالإبداعية والإنتاجية وتحقيق الأهداف والرغبات والمشاركة في رياضات تنافسية يمكن أن يكون بمثابة لذات الضغوط! وتعمل الضغوط هنا من أجلنا كي يتحسن أداؤنا.

إن الضغوط خبرة فريدة بالنسبة لكل واحد منا. وما يمثل ضغوطاً سيئة لشخص ما قد يكون ضغوطاً حميدة إيجابية لشخص آخر. وإن وضع أنفسنا بمنهجية على طريق

التحديات يمكن أن يكون مثيراً لكل من الضغوط الحميدة والضغوط السلبية السيئة في آن واحد. إذ أنه حينما يكون شخص بصدد القفز بالمظلة لأول مرة فلعله يعاق بفعل الخوف ولا يستطيع القفز (ضغوط سلبية أو سيئة). أما الماهر في ذلك فسوف يقفز بدون قلق بشأن فقدان الحياة وسيستمتع بإثارة القفز ولكن مع الاستجابة للضغوط في حالة عالية من الاستثارة فإنه سوف يكون حذراً ومستعداً للتعامل مع أية مشكلات قد تنجم.

وفي هذا المثال فإن القفز هو نفسه لكلا الشخصين، لكن كلاً منهما يشهد شعوراً مختلفاً ومستوى مختلفاً من الضغوط. ويرجع ذلك إلى أن كلاً منهما يقيم طبيعة المهمة وقدرته على التوافق معها.

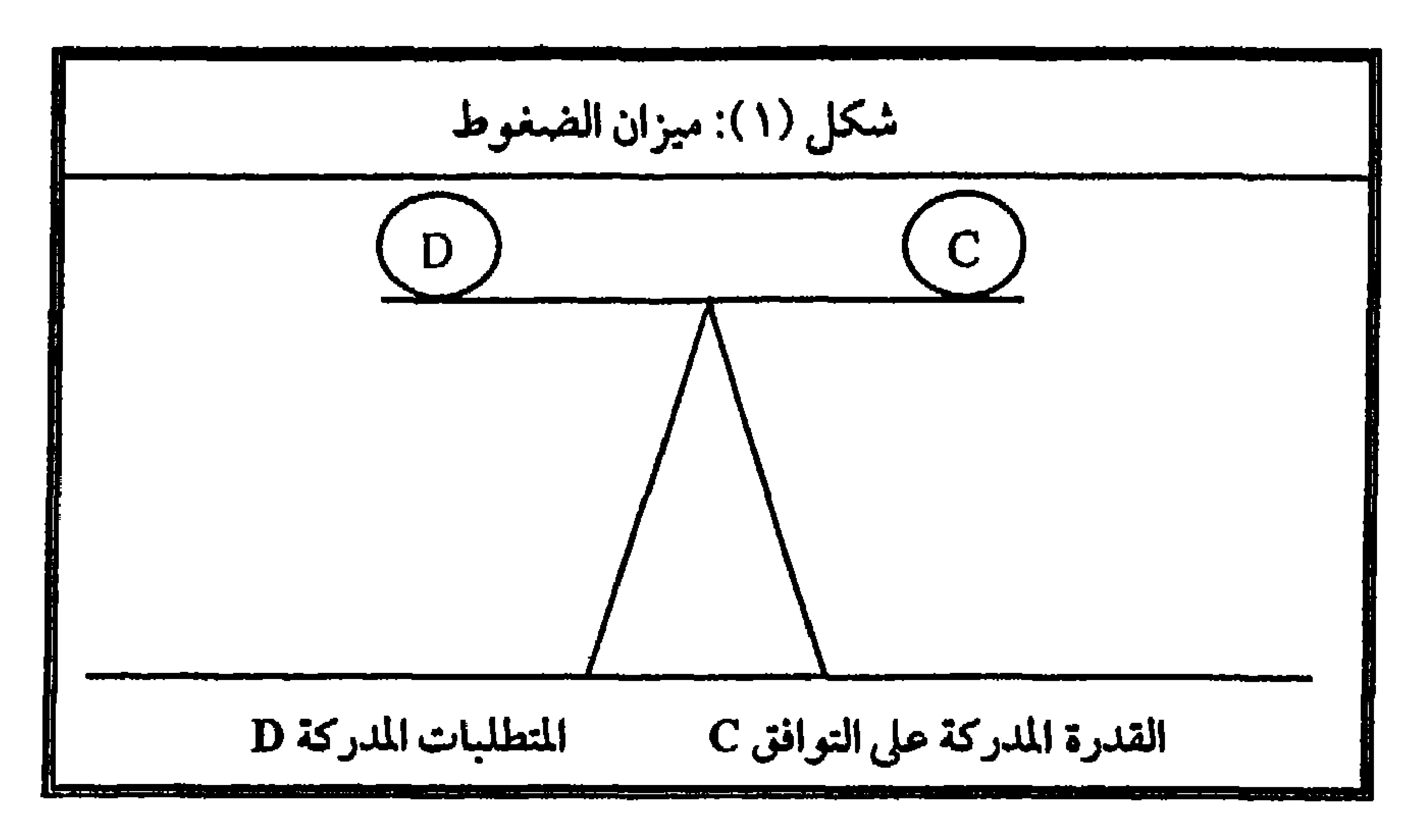
## تعريف الضغوط

يمكن تعريف الضغوط كحالة نمر بها حينما لا يكون هنالك انسجام بين المهام المدركة والقدرة المدركة على التوافق. وهو الميزان بين كيف نرى المهام وكيف نعتقد أن باستطاعتنا التوافق مع تلك المهام، ما يحدد شعورنا بعدم وجود ضغوط أو شعورنا بالضغوط الإيجابية أو بالضغوط السلبية.

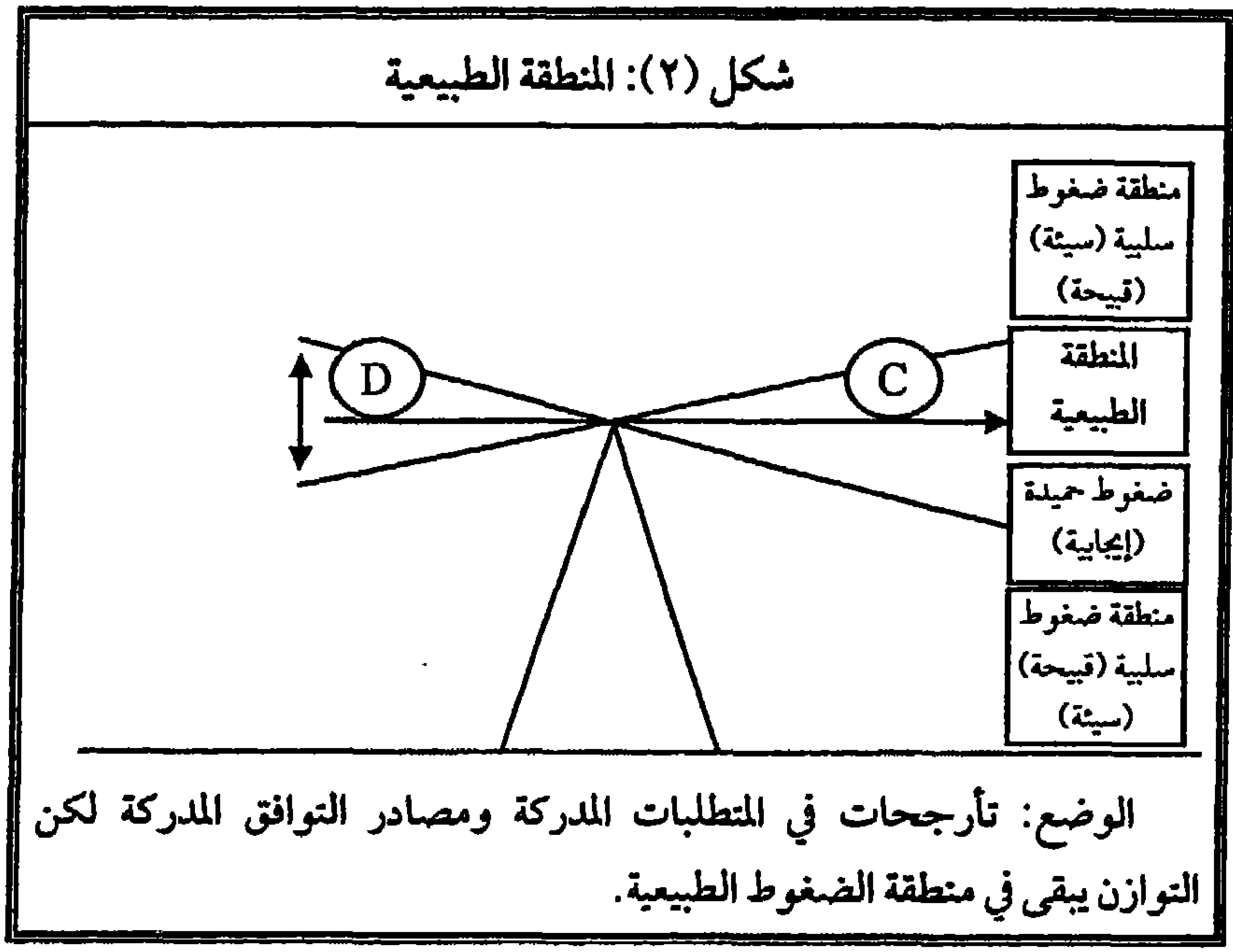
ويمكن توضيح هذا وشرحه باستخدام نموذج مبسط أسميناه ميزان الضغوط (شكل ١). وتجدر بك دراسة هذا النموذج بدقة لما كان يشكل الأساس لهذا المتن لإدارة الضغوط. وسوف نرجع إليه طوال رحلتنا في هذا الكتاب.

## ميزان الضغوط

بالنظر إلى إحدى كفتي الميزان فإنك تجد ما نراه كمتطلبات حولنا D. وتجد في الكفة الأخرى ما نراه قدرتنا على التوافق أو التعامل مع تلك المتطلبات C. وحينما نشعر بالقدرة على التعاطي مع متطلباتنا فإنه سوف تتكافأ C مع D. بيد أن هذا لا يعني أن الجهتين أفقيتان تماماً بالضرورة. وحيث إننا نتعامل مع ظاهرة سيكولوجية، فإننا لا نعرف ما نحتاجه من C لتكون في توازن تام مع D. ولا نضطر بالضرورة إلى أوزان متساوية في كل كفة لتكونا في توازن. كما أن الكفتين يجب أن تريا متأرجحتين لأعلى ولأسفل بدرجة ما خلال "منطقة" التوازن التي سوف نشير إليها "بالمنطقة الطبيعية" (شكل ٢). وسوف يختلف مدى هذه المنطقة لدى كل شخص ويكشف عن أن الجسم يعمل بطريقة صحية وطبيعية.




شكل (١): ميزان الضغوط

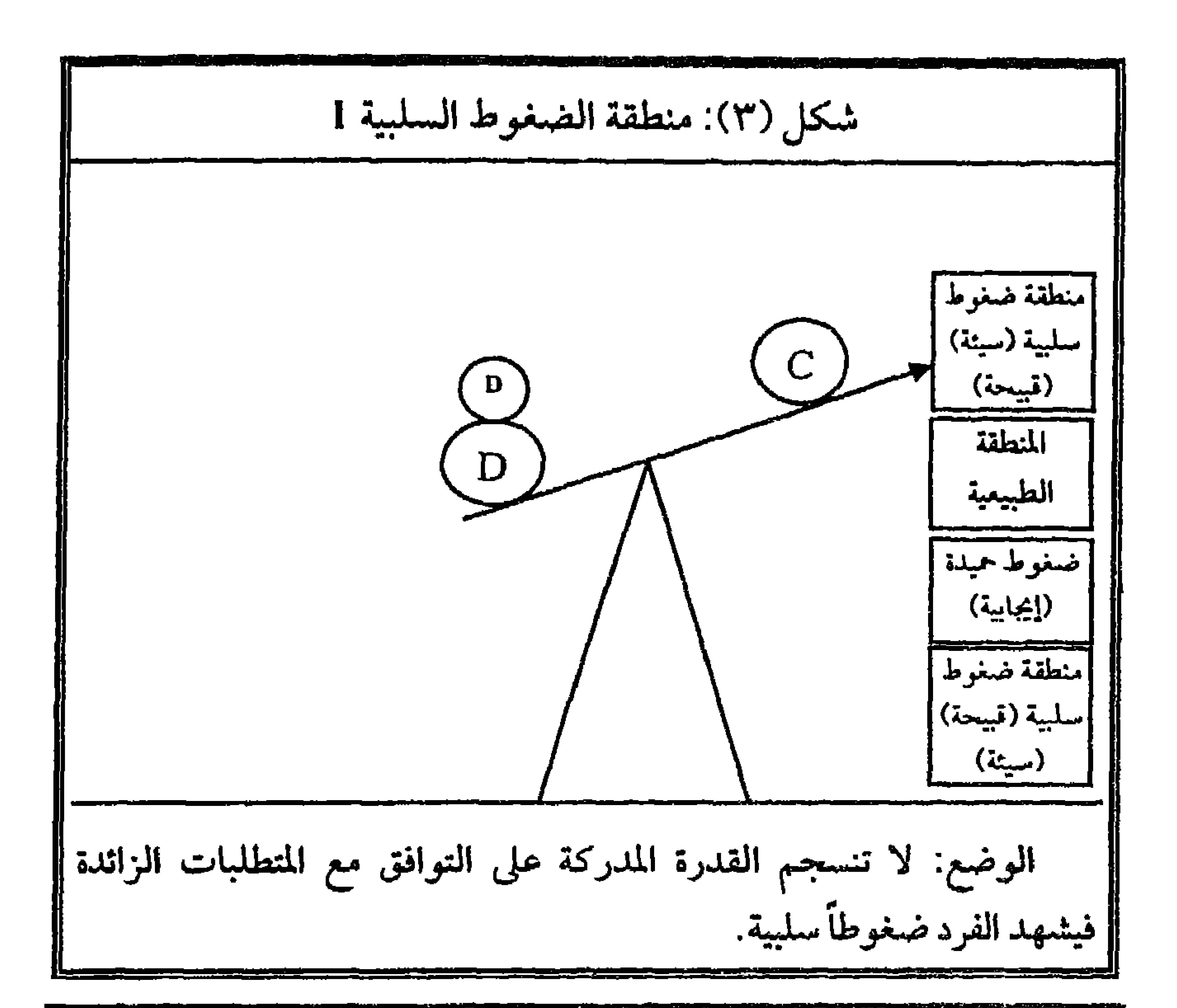



شكل (٢): المنطقة الطبيعية

الوضع: تأرجحات في المتطلبات المدركة ومصادر التوافق المدركة لكن التوازن يبقى في منطقة الضغوط الطبيعية.

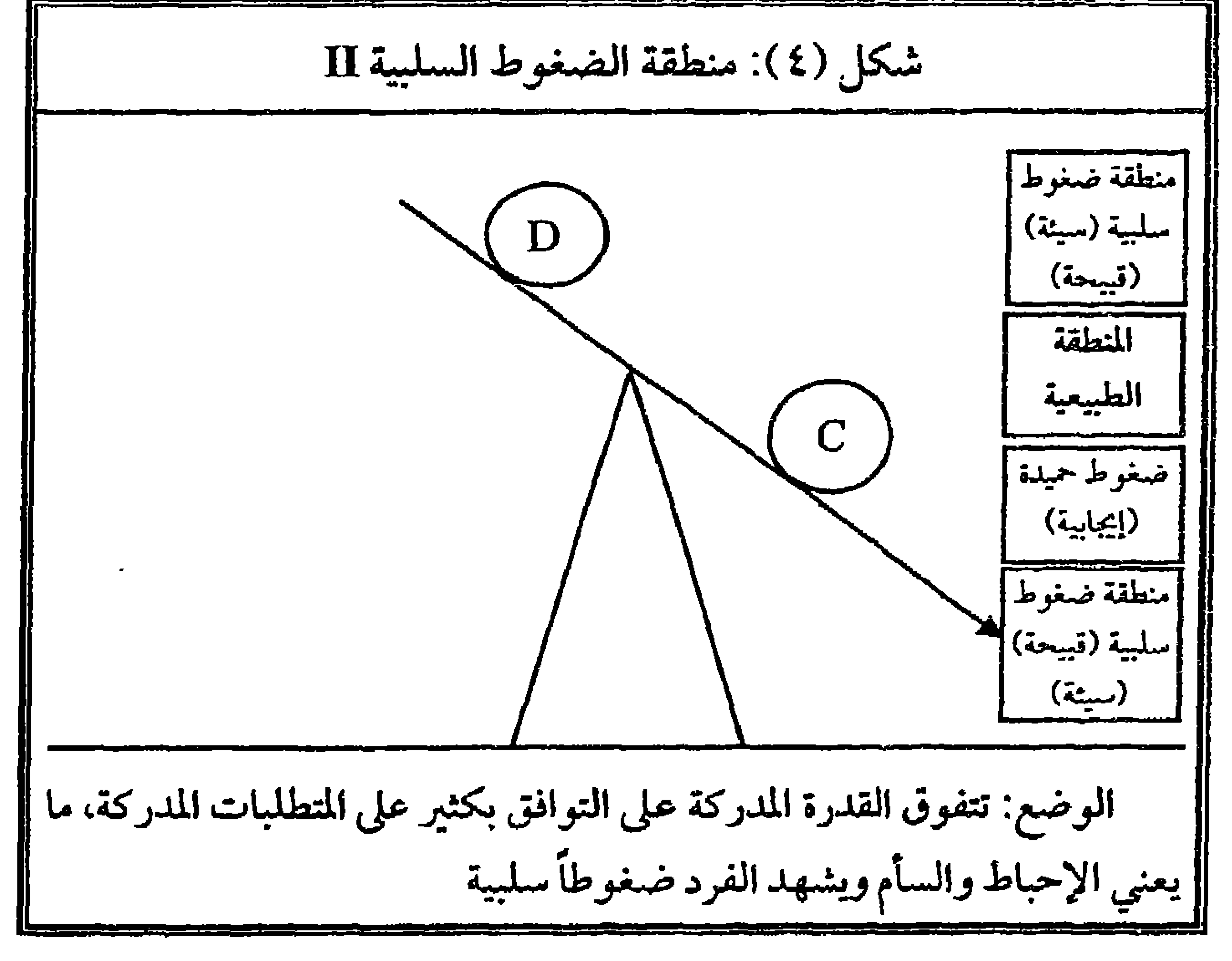
## الضغوط السلبية

حينما نواجه عدداً متزايداً من المتطلبات أو نرى أن المتطلبات التي نواجهها صعبة أو هائلة، فإننا نحتاج إلى القيام بحكم بشأن قدرتنا على التوافق. فإذا كان ذلك الحكم (لا، لا أستطيع التوافق) فإن ميزان الضغوط يمكن أن يتحرك نحو منطقة الضغوط السيئة كما هو موضح في شكل (٣).




شكل (٣): منطقة الضغوط السلبية I

الوضع: لا تنسجم القدرة المدركة على التوافق مع المتطلبات الزائدة فيشهد الفرد ضغوطاً سلبية.




شكل (٤): منطقة الضغوط السلبية II

الوضع: تتفوق القدرة المدركة على التوافق بكثير على المتطلبات المدركة، ما يعني الإحباط والسأم ويشهد الفرد ضغوطاً سلبية

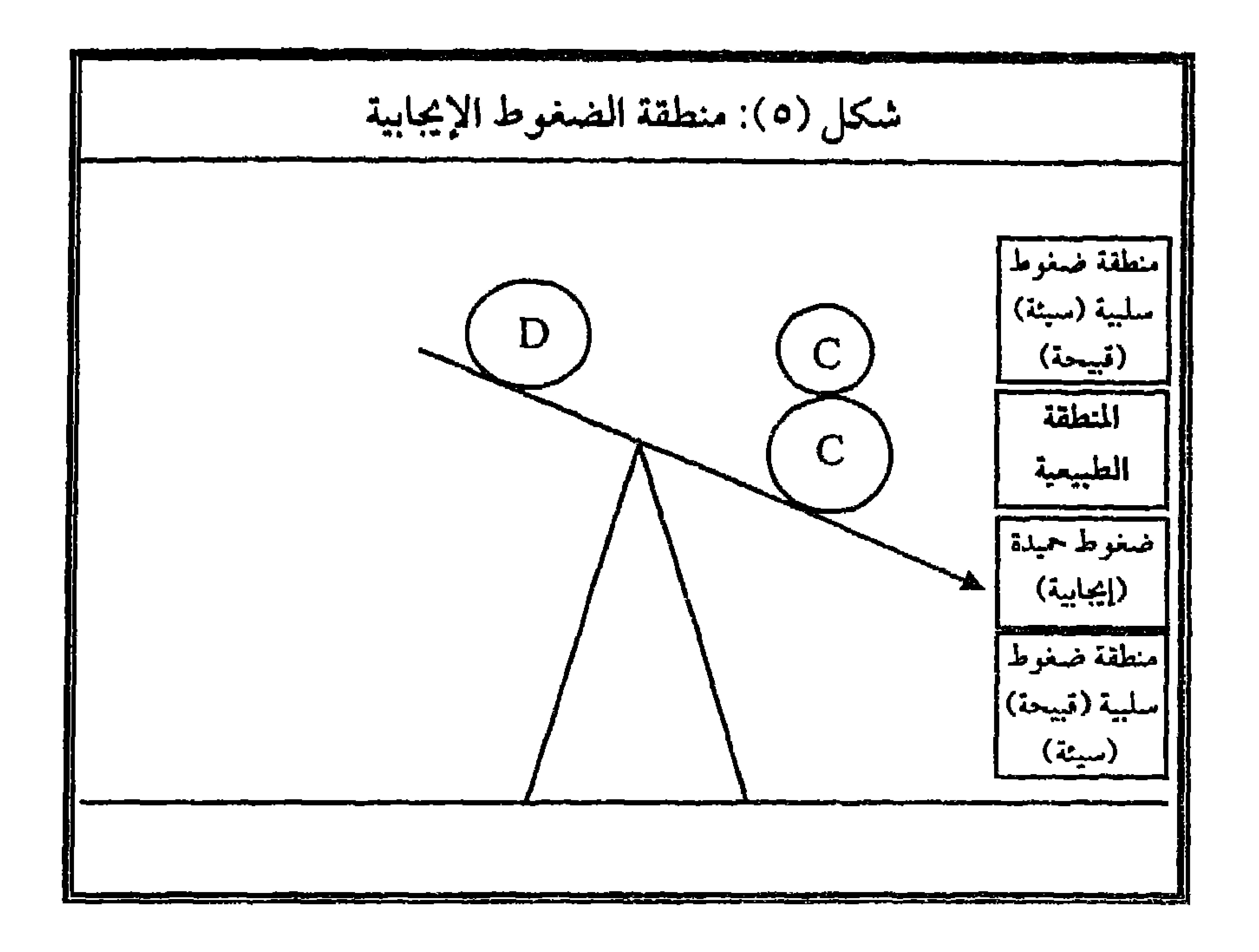
فحينما يكون أمام الفرد مهام كثيرة ووقت قصير جداً، أو حينما يتعامل مع مهام معقدة بدون إعداد ملائم، أو حينما يرقى إلى عمل ليس جاهزاً له، أو حينما يطلب إليه تسديد فواتير كثيرة وليس لديه دخل كاف، وحينما يقلق بشأن تدبير متطلبات الحياة عندما يفقد وظيفته، أو حينما تعترضه مشكلات منزلية تتوازى مع تغيرات في عمله فإن كل ذلك مجرد بضعة أمثلة لأنواع المتطلبات التي قد تؤدي إلى الضغوط السلبية. وبالطبع فإن القائمة بلا نهاية، وسوف يعينك التحلي بالاتزان في التعاطي مع الضغوط على تحديد تلك المواقف التي تضعك في منطقة الضغوط السلبية.

وتنشأ الضغوط السلبية أيضاً بسبب وجود متطلبات قليلة جداً لا تكفي لاستثارتك وحثك، ما يؤدي إلى السأم والإحباط. وفي هذه الحالة فإن القدرة المدركة على التوافق تفوق قوة المتطلبات كما هو موضح في شكل (٤). ذلك أن قلة المتطلبات والمهام يمكن أن تثير الضغوط السلبية بنفس قدر إثارة المتطلبات والمهام الزائدة أو المعقدة لها. وينجم هذا الوضع حينما يتقاعد المرء أو يكلف بأعمال لا تنسجم مع قدراته.

**الضغوط الإيجابية (الحميدة)**

يمكن أن نشهد الضغوط الإيجابية حينما تتفوق قدرتنا على التوافق على المتطلبات المدركة كما هو مبين في شكل (٥). ورغم أننا نمر بعدم اتزان هنا لكن ذلك أمر طيب. إذ أنه يمكن في هذا الصدد اعتبار الضغوط الإيجابية كامتداد للمنطقة الطبيعية من ميزان الضغوط.

لاحظ هنا أن الموقف مختلف عما كان موصوفاً في شكل (٤) حيث تنجم الضغوط السلبية من وجود متطلبات قليلة جداً. إن موقف الضغوط الإيجابية يولد الشعور بالثقة والتحكم والقدرة على أداء المهام ومواجهة التحديات والمتطلبات. ويتم تنشيط الاستجابة للضغوط بمجرد القدر الصحيح لإعطاء اليقظة والأداء العقلي والبدني اللازمين لأن يكون الفرد منتجاً خلاقاً.




### بلوغ الاتزان

نظراً للطريقة التي نحيا بها اليوم، فإننا سوف نتعرض حتماً للضغوط السلبية في وقت ما أو آخر. لذا فإننا بحاجة إلى تقليل تكرار ومدى اتجاه ميزان الضغوط نحو منطقتي الضغوط السلبية. ويمكننا فعل ذلك من خلال تقليل أعداد وأنماط المتطلبات وبناء مصادرنا للتوافق. وسوف يساعد هذا في تجنب أو اختزال آثار المواقف الضاغطة أو المحدثة للضغوط. ونحن بحاجة إلى تعلم كيفية زيادة تحولنا نحو منطقة الضغوط الإيجابية من خلال تحقيق التوازن السليم بين المتطلبات ومصادر التوافق.

**من أجل بلوغ التوازن الصحيح فإننا بحاجة إلى إعادة النظر في طريقة إدراكنا لمحيطنا وتفاعلنا معه لأن هذا يحدد الطريقة التي نناغم بها بين متطلباتنا وقدرتنا على التوافق.**

ومع معرفة القارئ الآن لمصطلحي "الضغوط الإيجابية" و"الضغوط السلبية" فإنهما سوف يستخدمان طوال رحلتنا عبر هذا الكتاب. وحينما يستخدم مصطلح "الضغوط" فقط فإن هذا سوف يشير إلى أية درجة من التنشيط للاستجابة للضغوط خارج المنطقة

الطبيعية، أي كل من الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية. ويجب اعتبار نشاط الاستجابة للضغوط في المنطقة الطبيعية كجزء حتمي من حياتنا، وحينها يكون الفرد في هذه المنطقة فإنه لا يمر "بضغوط".

إننا لا يمكننا أن نحيا حياة خلواً من الضغوط السلبية، لذا فإن الأمر الهام هو عدم السماح لميزان الضغوط لدينا بالبقاء دوماً في منطقة الضغوط السلبية وعدم الغرق في هذه المنطقة كثيراً وإلى حد بعيد. ولكن بدلاً من ذلك فإن علينا العمل على توظيف الاستجابة للضغوط لتحسين حياتنا وأدائنا من خلال الحفاظ على اتجاه ميزاننا إلى المنطقة الطبيعية ومنطقة الضغوط الإيجابية. ويمكن تحقيق ذلك من خلال تعلم المهارات لخلق التوازن بين المتطلبات والقدرة على التوافق وذلك هو الأساس للإدارة الفعالة للضغوط التي يغطيها الجزء الثالث. ومن أجل تعلم هذه المهارات فإنه من الضروري فهم كيفية عمل الاستجابة للضغوط في الجسم وماذا تحدثه وكيفية التعرف إلى علامات وأعراض الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية.

# الفصل الثالث

# الاستجابة للضغوط

## لماذا تحتاج إلى المعرفة والوعي بالاستجابة للضغوط؟

يتفق كل شخص درسنا له وأرشدناه على أن اكتساب الوعي والفهم بالنسبة إلى الاستجابة للضغوط خطوة هامة وضرورية للتعامل بفعالية مع الضغوط. وإنك بحاجة إلى المعرفة ببيولوجيا الاستجابة للضغوط إذا أردت فهم وتقدير كيفية التعرف إلى علامات وأعراض الضغوط، وكيف يمكن أن تؤدي الضغوط إلى مشكلات صحية وأن تؤثر على الأداء، وكيفية نشوء الضغوط من خلال طريقة تصرفنا. جدير بالذكر أنك سوف تعرف بعض المعلومات عن الأسباب البيولوجية للقيام بتدريبات التوافق التي نضعها في الجزء الثالث. وسوف تثمن أيضاً لماذا اختيرت استراتيجيات التوافق كذلك.

> سنورد فيما يلي شرحاً عاماً مبسطاً جداً والذي لم يفهم معظمه بالكامل.
> ونحن ننصحك بقراءة هذا الفصل بدقة.

## ما هي الاستجابة للضغوط؟

يصف مصطلح "الاستجابة للضغوط" سلسلة من الاستجابات المختلفة والمركبة التي يقوم بها الجسم نحو أي مطلب يواجهه. وتكون الاستجابة للضغوط نشطة إلى درجة ما، وتعمل خلال المنطقة الطبيعية لميزان الضغوط لتمكننا من التعامل مع المتغيرات اليومية في البيئة. وحينما توجد متطلبات أو تحديات غير عادية أو جديدة أو زائدة أو تهديدات، فإن الاستجابة للضغوط تؤمن كون الجسم دائماً في حالة من الاستعداد للتعامل معها. وحيث إن المتطلبات يمكن أن تكون مهددة للحياة أو بدنية أو انفعالية أو سارة أو غير سارة، فإن استجابة الجسم يجب أن تناسب التعامل مع نوعية الموقف الذي نواجهه. ولن يكون مفيداً واقتصادياً للجسم تنشيط استجابة للضغوط ثابتة وحيدة للتعامل مع كل الأمور المحتملة أو النتائج النهائية. لذا فإنه يتم تنشيط أجزاء ومستويات مختلفة من الاستجابة للضغوط لتمكننا من الاستجابة بالطريقة الأمثل.

### التعامل مع المواقف المهددة للحياة

إننا إذا ووجهنا فجأة بموقف حقيقي مهدد للحياة مثل طيش سيارة متجهة نحونا دون تحكم أو شخص ما يتأهب لمهاجمتنا، فإن استجابتنا لا بد أن تكون فورية. ويستنفر الجسم معلناً الطوارئ ورفع درجة الاستعداد لأعلى مستوى ويتأهب للقيام بنشاط بدني. ونظراً لسرعة وعجل هذا المستوى من الاستجابة فقد سمي تنبيه رد فعل التنبيه، أو الاستجابة للطوارئ. وقد يحافظ الابتعاد سريعاً عن الخطر على حياتنا، أو ربما يكون الثبات للمواجهة أكثر فعالية. إننا نقرر في كسر من الثانية أي مسار سوف نسلكه.

ولقد نشأ رد فعل التنبيه لإعداد وتهيئة أجدادنا للقيام بعمل ما لدى مواجهتهم بوحش بري أو تهديد مشابه. فكان لا بد من اتخاذ قرار في جزء من الثانية فإما الثبات والمواجهة وإما الهروب بأسرع ما يمكن. لذا فإن الاسم الآخر لرد فعل التنبيه هو استجابة المواجهة أو الهروب أو الكر والفر.

### التعامل مع المتطلبات طويلة المدى

إن استجابة التنبيه ليست طريقة مناسبة للتعامل مع التهديدات والمتطلبات طويلة المدى. ونحن نحتاج هنا إلى عمل أحكام مستمرة بشأن المدة الزمنية الطويلة نسبياً. ويتضمن هذا أساساً جزءاً آخر من الاستجابة للضغوط يسمى رد فعل المقاومة.

إن الكثير من المتطلبات التي نواجهها اليوم ليست بالضرورة مهددة للحياة مباشرة (مواقف الحياة أو الموت) لكنها رغم ذلك تضع تهديدات وتحديات أمام أمننا الشخصي وراحتنا. وتكون هذه المتطلبات انفعالية أكثر منها بدنية أو مادية عادة. ويظهر بعض منها فجأة ودون توقع ويدوم فقط لمدة قصيرة. هذا في حين تستمر أخرى لمدة طويلة ويزداد أذاها يوماً بعد يوم وأسبوعاً بعد أسبوع وحتى عاماً بعد عام. وقد تتضمن هذه المتطلبات طويلة المدى حماية وصيانة هناء وعلاقات أسرتنا وعلاقاتنا وراحتنا نحن وإيجاد عمل والحفاظ عليه أو كسب رزق والسعي من أجل الترقي. ويكون التعامل مع هذه المواقف ضاغطاً في أغلب الأحيان لما كان يتضمن الاجتهاد من أجل تأسيس التحكم أو خشية فقدان التحكم. ونتيجة لذلك فإن التهديد يحيق بأمن وطمأنينة الأسرة وأمننا وراحة بالنا.

فكيف تقرر إذن أي جزء من الاستجابة للضغوط ينشط بحيث يستطيع البدن التعامل بشكل مناسب مع الموقف الذي يواجهه؟

إن تنشيط الجزء الملائم من الاستجابة للضغوط هو نتيجة تقييمنا للموقف وكيفية تفكيرنا في تعاملنا مع هذا. وتدفع عملية الترجمة هذه بعمل رد فعل فسيولوجي للجسم لإعطاء النمط الصحيح من الاستجابة للضغوط. ومن الأهمية بمكان أن نميز هنا بين المواقف المفاجئة والمواقف المهددة للحياة مثل مواجهة سيارة مسرعة، وتلك التي لا تشكل أي تهديد للحياة من قبيل إجراء مقابلة للتقدم إلى وظيفة. فبالنسبة إلى المواقف المفاجئة المهددة للحياة فإنه يكون هنالك تنشيط فوري وكلي لكل أجزاء الاستجابة للضغوط. ولكن بالنسبة إلى المواقف الأكثر سيكولوجية وانفعالية في طبيعتها فإن الاستجابة للضغوط تنشط لدرجة مناسبة لتمكننا من التعامل بفعالية مع المتطلبات التي نواجهها. ونحن نتعامل أساساً في هذا الكتاب مع الفئة الأخيرة.

ثمة نقطة أخرى لا ينبغي إغفالها هنا أن أي تعبير عن الاستجابة للضغوط يعتمد إما على استجابة التنبيه (الثبات للمواجهة أو الهروب) أو على استجابة المقاومة أو كليهما. فعلى سبيل المثال يدفع باستجابة التنبيه عادة بالقدر الكافي للسماح لنا بالتعامل مع المتطلبات قصيرة المدى والسريعة التي لا تهدد الحياة لذا فإننا قد نشهد عدواناً قليلاً أو خوفاً ضعيفاً. لكننا قد نشعر أحياناً أننا مهددون انفعالياً جداً بسبب موقف (سواء استحق ذلك أم لا) فتنشط استجابة التنبيه حتى مستوى نصبح عنده عدائيين تماماً فنقرر "المواجهة" عقلياً ويتأهب بدننا لذلك. وهذه إحدى الطرق للتوافق مع الموقف.

من جهة أخرى فإننا قد نشعر أن المطلب شديد الضخامة فنصاب بالهلع "فنهرب" عقلياً من الموقف في حين أن البدن يستعد للهرب في نفس الوقت. إن انفعالاتنا مثل الخوف والغضب تلعب بدورها تبعاً لذلك جزءاً أساسياً في ترجمتنا وتقييمنا للموقف الذي نواجهه، ومن ثم درجة ونموذج التنشيط للاستجابة للضغوط عندنا.

**ترجمة الموقف**

يمكننا أساساً ترجمة الموقف بطرق ثلاث:

"يمكنني التوافق مع هذا الموقف" - القدرة المدركة على التوافق تتفوق على المتطلبات المدركة.

"لست متأكداً من قدرتي على التوافق مع هذا الموقف" - تشكك في القدرة المدركة على التوافق مع المتطلبات المدركة.

"لا يمكنني التوافق مع هذا الموقف" - تتفوق المتطلبات المدركة على القدرة المدركة على التوافق.

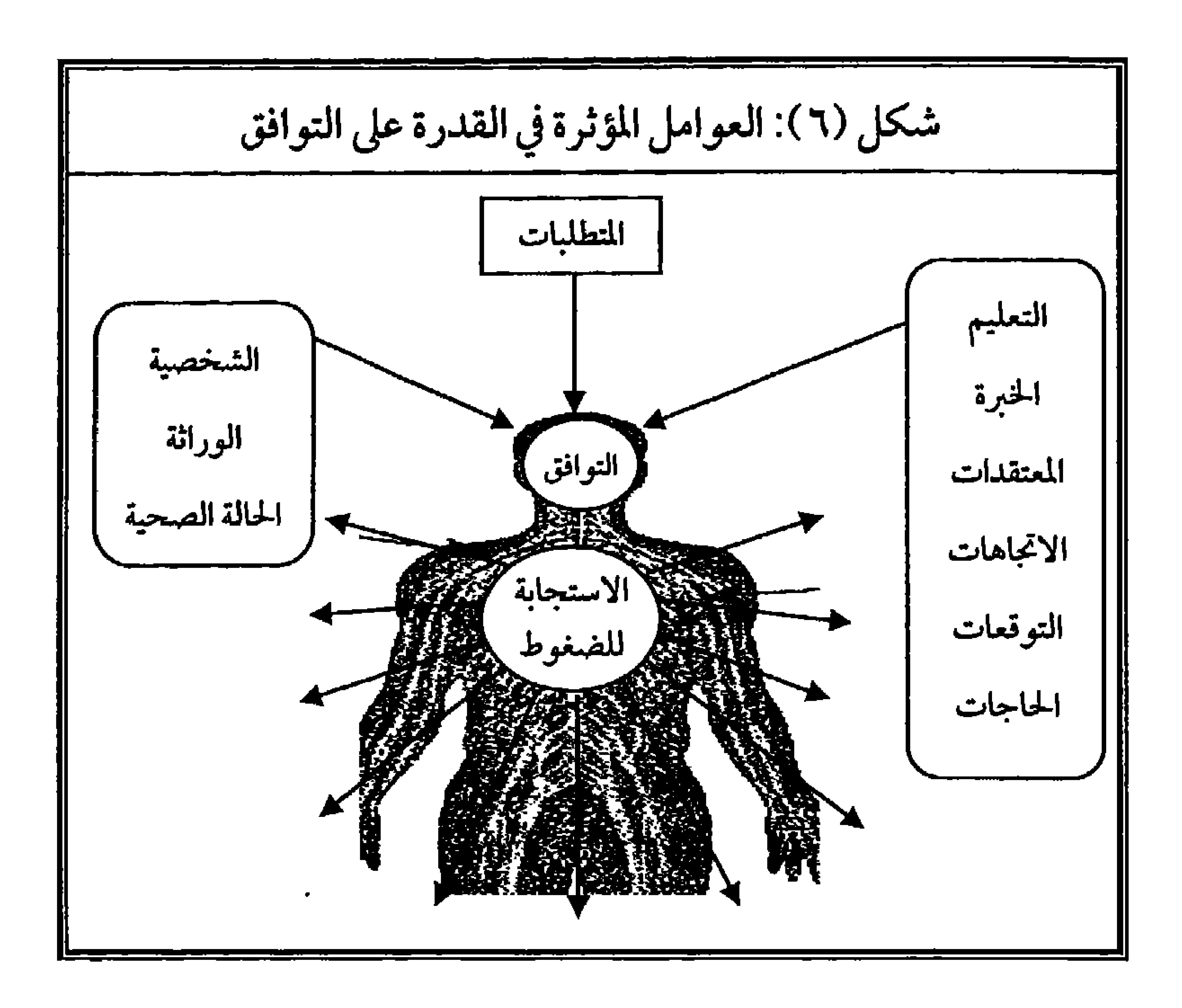
إننا لو شعرنا بإمكانية التفاعل مع الموقف فإن الاستجابة للضغوط تنشط خلال المنطقة الطبيعية لميزان الضغوط ولا نشعر بالضغوط. ولو كنا غير واثقين من التوافق أو لو شعرنا بالعجز عن التوافق مع مطلب ما، فإن الاستجابة للضغوط سوف تنشط خارج منطقتها الطبيعية، ما يعطي درجات متفاوتة من الضغوط وردود الفعل العقلية المصاحبة: "مواجهة أو هرب" أو "مقاومة". وحينها نشعر بالثقة في قدرتنا على التعامل مع المطلب فإن الاستجابة للضغوط تتجه إلى منطقة الضغوط الإيجابية. وفي هذه الحالة فإننا نتطلع عادة إلى التحدي الذي يفرضه الموقف، لذلك فإننا نشهد ضغوطاً إيجابية.

إن الفروقات في مدى التنشيط للاستجابة للضغوط داخل أو خارج المنطقة الطبيعية لميزان الضغوط تعتمد على كيفية رؤية وترجمة المواقف حولك وعلى شعورك حيال تلك المواقف. ويعني هذا أن الضغوط ليست في البيئة لكنها حالة داخلك وتحدد طريقة تفاعلك مع البيئة قدر ونوع الضغوط التي توجدها لنفسك.

لقد قال إيكتكوس: "يضطرب الناس ليس بسبب الأشياء وإنما بسبب رؤاهم لها". إن تأويلنا لطبيعة المطلب ومدى شعورنا بالقدرة على التوافق معه يعتمد على خبرتنا بالأحداث الماضية، ومعتقداتنا، واتجاهاتنا، وتوقعاتنا، وحاجاتنا. وتعتمد هذه بدورها على وراثتنا الجينية وشخصيتنا وتربيتنا وتعليمنا ونشأتنا وعمرنا وحالتنا الصحية العامة. (انظر شكل: ٦)

### استجابة الجسم

يمكننا الآن مع الوضع في الذهن لعمليات التأويل الجارية أن نربط كيفية رؤيتنا للموقف بكيفية استجابة الجسم فسيولوجياً لبلوغ المستوى والنمط المناسبين من تنشيط الاستجابة للضغوط. هذا وتتحقق الاستجابة المناسبة في النهاية من خلال تغيير نشاط أعضاء الجسم لتهيئة الجسم للفعل. ويختص بهذا رسائل كيميائية خاصة في الجسم لتغيير نشاط العضو. وتحدث رسائل مختلفة آثاراً مختلفة. فمثلاً تؤدي رسالة خاصة إلى زيادة النبض، بينما يمكن أن تؤثر رسالة أخرى لتحدث خفضاً في معدل ضربات القلب.




إن نمط ومقدار الرسالة اللازمين لمهمة خاصة يقررهما الدماغ بعد تلقيه المعلومات من الحواس حول طبيعة المطلب:

- هل هو مهدد للحياة؟.
- هل تجب معاملته بسرعة أم يمكن الانتظار؟.

ويقيم الدماغ أيضاً كيفية شعورنا بالموقف:

- "هل يمكنني مواجهته؟".
- "هل أنا مسيطر على الموقف؟".
- "أنا غاضب بشأن هذا".
- "إنني معني بهذا".

ويستدعي الدماغ أيضاً المعلومات من ذاكرته حول ما هو متعلم في التجارب السابقة:

- "ماذا فعلت في هذا الموقف من قبل؟".
- "هذه خبرة جديدة، عليّ أن أكون حريصاً في تعاملي معها".

إن كل هذه القطع من المعلومات توضع في الاعتبار من أجل اتخاذ قرار بشأن المسار الأفضل للفعل. ومتى تم التوصل إلى قرار فإنه ينتقل إلى جزء من الدماغ يدعى المهاد التحتي الذي يدفع بالرسائل الكيميائية المتعددة المتنوعة اللازمة لاستصدار استجابة من جانب الجسم. وتأخذ الاستجابة هذه الشكل التالي:

**جمع المعلومات وتقييم الموقف لاتخاذ الوجهة الملائمة:** "أنا بصدد مطلب عليّ أن أتعامل معه. فيقوم الدماغ بجمع معلومات ويجهزها ويقيم الموقف ويقرر المسار الذي سيتخذ.

**الاستعداد:** التهيؤ للتعامل مع المطلب: فينشط الدماغ "المهاد التحتي" الاستجابة للضغوط لدرجة متناسبة مع الطبيعة المترجمة وأهمية المطلب.

**الاستجابة:** التعامل مع المطلب. ويعتمد نمط الفعل الصادر على تأويل الموقف والانفعالات.

ولنأخذ موقفين وندرسهما في إطار ما يجري في خطوات جمع المعلومات والاستعداد والاستجابة.

**مثال (١):**

- موقف حياة أو موت. موقف ثور متنمر.

**جمع المعلومات وتقييم الموقف وتحديد الوجهة:**

- "أنا بصدد موقف ضاغط عليَّ التعامل معه".
- "إنني أرى ثوراً يبدو هائجاً متنمراً. يجب أن أركض بعيداً".

**الاستعداد:**

**التهيؤ للتعامل مع الموقف الضاغط:**

- يتأهب الجسم للفرار.

**الاستجابة: التعامل مع الموقف الضاغط:**

الجري بأقصى سرعة ممكنة. يحدث تنشيط كامل للاستجابة للضغوط. ويخفق القلب بسرعة أكثر وأكثر. ويزداد التنفس سرعة وعمقاً. وتفيض مخزونات الطاقة مندفعة. وتنقبض العضلات من أجل العمل.

**مثال (٢):**

موقف لا يتعلق بالموت والحياة. إذ أن هذه مقابلة للتوظف لا تجري على ما يرام. وعلى الصعيد الانفعالي فإن من تجري مقابلتهم يرون الموقف بوصفه مخيفاً ويشعرون بالعجز عن التوافق. وتنشط الاستجابة للضغوط حتى درجة تزيح ميزان الضغوط خارج المنطقة الطبيعية، ما يؤدي إلى الضغوط السلبية. ويعبر عن الاستجابة للضغوط بنمط "الهروب".

**جمع المعلومات وتقييم الموقف وتحديد الوجهة:**

- "إنني بصدد مطلب ضاغط علي التعامل معه".
- "إن أدائي ليس طيباً في هذه المقابلة. فلم أجب عن الأسئلة بشكل جيد، ولقد ارتكبت حماقة بحق نفسي. وأتمنى مغادرة المكان بأسرع ما يمكن".

**الاستعداد:**

- الإعداد للتعامل مع المطلب الضاغط.
- يتأهب الجسم للهرب لكنه لا يمكنه الهرب بالفعل.

**الاستجابة:**

- التعامل مع المطلب الضاغط.

يهرب الفرد ذهنياً ولكنه بدنياً لا بد أن يبقى ويواجه الموقف. ويخفق القلب بشدة وسرعة أكبر، كما يسرع التنفس، وتتقلص العضلات مستعدة للعمل. ويتجه الدم خارج التجويف الهضمي. وتشعر المعدة رغم ذلك بالالتواء والهياج.

إن المثال الأول يبين تنشيط الاستجابة للضغوط في إطار جانب الهرب من رد فعل التنبيه. إذ أن موقف الحياة أو الموت مثل مواجهة ثور هائج يتطلب تنشيطاً كاملاً للاستجابة للضغوط موجهاً نحو جانب الهرب من استجابة التنبيه لزيادة فرص البقاء. وفي هذه الحالة فإن الاستجابة للضغوط تستخدم بغرض ما نشأت من أجله. ويؤمل أن يؤدي الهرب جرياً إلى حماية الحياة. إن كل واحد منا لديه هذه الاستجابة، وهي موجودة لمساعدتنا على البقاء.

بيد أن نفس الاستجابة تستصدر حينما نشعر بما يشبه الهرب جرياً في موقف لا يهدد الحياة كما في المثال الثاني حيث لا تجري المقابلة كما نريد. إذ أن الاستجابة للضغوط هنا لا تنشط حتى مداها الأقصى لأننا لا نتعامل مع موقف حياة أو موت. وفي هذه الحالة فإن البدن يتأهب مادياً للهرب لكن ذلك غير ممكن. ونحن نضطر عادة إلى البقاء ومواجهة الموقف. وتؤدي الرغبة في الهرب دون فرصة لذلك إلى رد فعل بدني مختلف جداً عن الجري هرباً.

وعلينا أن نؤكد أن كل استجاباتنا حيال المواقف غير المهددة للحياة هي درجات مختلفة من تنشيط استجابتنا بالمقاومة أو التنبيه (الهرب أو المواجهة) أو كليهما. إن المشكلة في مجتمع اليوم هي أنه في المواقف غير المهددة للحياة فإن الاستجابة للضغوط تكون غالباً متطرفة كما لو كان الموقف مهدداً بدنياً. لذا فإننا نحتاج إلى تعلم كيفية التعامل مع المواقف غير المهددة للحياة بحيث لا يتجه ميزان الضغوط نحو منطقة الضغوط السلبية. وإن الحكمة في ضبط الضغوط سوف تحقق ذلك. ففي الموقف الثاني على سبيل المثال يشعر من تجري مقابلته بأن الأمور لا تسير على ما يرام. فهو يدرك أن مطالب أو ضغوط المقابلة تفوق قدرته على التوافق مع الموقف، ويتجه الميزان خارج المنطقة الطبيعية. وسوف يشعر الفرد بالضغوط السلبية. فكلما زاد تفوق المطالب على القدرة على التوافق كلما زاد تنشيط الاستجابة للضغوط وفي هذه الحالة خاصة كلما زاد جانب الهرب للاستجابة للضغوط تجلياً في الأفعال البدنية لجسم هذا الشخص. وقد أول من تجري مقابلته هنا الموقف بوصفه جديراً بالهرب منه ويهيأ البدن للقيام بذلك.

إن هذين المثالين يبينان كيف أن التعبير عن الاستجابة للضغوط لدينا يمكن أن يرتبط بتأويلنا للموقف وبحالتنا الانفعالية. ورغم أننا نعرف أن انفعالاتنا تؤثر في التعبير عن

الاستجابة للضغوط، إلا أن الحالة الراهنة من المعرفة بهذه العلاقة محدودة. فنجد على سبيل المثال أنه اعتماداً على الفرد والموقف فإن الحالات الانفعالية المختلفة للفرد كالقلق والغضب والخوف والسعادة أو عدم الانفعال على الإطلاق يمكن أن تؤدي إلى نفس مستوى تنشيط الاستجابة للضغوط.

ونحن بحاجة الآن إلى شرح ما يجري بالفعل في الجسم خلال سلسلة جمع المعلومات .. والاستعداد، والاستجابة. وسوف نكون بدورنا قادرين على تحديد علامات الاستجابة للضغوط ومن ثم اكتشاف مصادر الضغوط وكيف يمكن أن تؤثر في الصحة والأداء. وسوف تثمن أيضاً الأساس لاستراتيجيات التوافق ومهارات التوافق التي يتم تناولها في الجزء الثالث. لذا فإن عليك أن تأخذ وقتاً أكثر قليلاً لدراسة هذا الجزء.

**جمع المعلومات ودراسة الموقف**

"فيما يلي مطلب أريد التعامل معه": تجمع حواسنا المعلومات من البيئة المحيطة بنا وتنقلها إلى الدماغ للمعالجة والتأويل واتخاذ القرار. ونحن نكون جاهزين ومستعدين للتعامل مع الغضب والتهديدات والمتطلبات. ولدى ظهور مطلب ما فإن الدماغ يقيم الموقف ويحدد أمثل طريقة للتعامل مع ذلك المطلب. وإذا شعرنا بقدرتنا على التوافق فإن الاستجابة للضغوط تنشط حتى درجة مناسبة وتعمل في المنطقة الطبيعية للميزان. وسوف يحدث تنشيط للاستجابة للضغوط خارج المنطقة الطبيعية فقط حينما يحكم بأن المطلب لا يمكن التعامل معه (ضغوط سلبية) أو أنه يمكن التعامل معه بيسر وثقة (ضغوط إيجابية) كما ناقشناه من قبل. وبتقييم الموقف فإن بدننا لا بد أن يستعد للقيام بالفعل المناسب.

**الاستعداد**

الاستعداد للتعامل مع المطلب: متى حدد الدماغ وجهة التصرف فإن تعليمات "الاستعداد" تمرر إلى أعضاء الجسم لتؤدي إلى قيام الجسم بمحاولة للتعامل مع الموقف. وقد يكون القرار مناسباً بناءً على تأويلنا للموقف وعلى انفعالاتنا. وتكون استجابتنا موفقة في التعامل مع المطالب. وفي هذه الحالة فإننا سوف نشعر بعدم وجود ضغوط سلبية وربما نشهد ضغوطاً إيجابية.

لكنه قد يكون القرار غير ملائم أو تكون استجابتنا نحو الموقف غير فعالة وعندئذٍ فإننا سوف نشهد ضغوطاً سلبية.

إذن فكيف تمرر تعليمات "الاستعداد" للجسم لاستصدار الاستجابة نحو الموقف؟

هنالك طريقتان لحدوث ذلك.. وتحدث الاستجابة الأولى حينما ترسل التعليمات من الدماغ عبر الأعصاب إلى أعضاء الجسم. ويؤدي هذا إلى إطلاق مقدار صغير من مادة كيميائية تسمى الناقل العصبي من الأعصاب إلى خلايا الأعضاء. وتغير هذه المادة من نشاط العضو لجعل الجسم يستعد للتعامل مع الموقف أو الحدث أو التحدي. فعلى سبيل المثال، فإن المواد الكيميائية التي تطلق من الأعصاب الموصلة للقلب سوف تغير معدل خفقان القلب.

أما الطريقة الثانية التي تصل بها تعليمات الاستجابة للضغوط أعضاء الجسم فهي من خلال رسائل كيميائية خاصة تدعى الهرمونات. وهي تطلق من غدد خاصة (غدد صماء) من خلال تعليمات يجري تلقيها من الدماغ. ثم ينتقل الهرمون إلى تيار الدم ليصل أعضاء الجسم حيث يغير نشاط العضو بطريقة تعدنا للتعامل مع الظروف التي نواجهها. وتطلق ناقلات عصبية وهرمونات كثيرة للشروع في الاستجابة للضغوط، ويحث كل منها فئة مختلفة من الأعضاء.

> **تعمل الأنماط المختلفة لنشاط أعضاء الجسم على إما بدء استجابة التنبيه أو بدء استجابة المقاومة أو درجات مختلفة من تنشيط كلتا الاستجابتين.**

إن الدماغ يبحث عن أنسب نموذج لنشاط البدن للتعامل مع المطلب ثم يقوم بسلسلة من الأنشطة لتؤدي إلى إطلاق المنظومة المناسبة من الناقلات العصبية والهرمونات لتحقيق هذه الاستجابة. ولكي نفهم كيف يحدث هذا فلا بد من تعلم بعض المعلومات عن الدماغ والروابط مع أعضاء الجسم من خلال الجهازين العصبي والهرموني.

### تعليمات "الاستعداد" من الدماغ بواسطة الجهاز العصبي

يتكون الجهاز العصبي من حوالي مليار خلية عصبية تدعى النيورونات. ويرتبط كل نيورون بعدة مئات من النيورونات الأخرى لتكوين نظام اتصال معقد ترسل عبره النبضات العصبية الكهربية. والنبضات العصبية هي لغة الجهاز العصبي والوسيلة التي من خلالها يتصل الدماغ مع أعضاء الجسم.

ولا يوجد اتصال فيزيقي بين النهايات العصبية وأعضاء الجسم، إذ أن هنالك فجوة صغيرة بينهما. فتحمل الرسالة بواسطة الناقل العصبي عبر الفجوة إلى عضو الجسم. ويخزن الناقل العصبي في جيوب صغيرة داخل النهايات العصبية. وحينها تصل نبضة كهربية إلى نهاية النيورون فإن الجيوب تفتح لتطلق مادة كيميائية على سطح عضو الجسم. وحينها تستقبل خلايا عضو الجسم رسالة الناقل العصبي فإن نشاط العضو يتغير.

## جزءا الجهاز العصبي

### الجهاز العصبي الإرادي

إننا نتمتع بتحكم شعوري أو إرادي في بعض أجزاء الجسم. ويشمل ذلك العضلات في الأطراف وجدار الجسم، إذ يمكننا جعل الذراع أو القدم تتحركان كما شئنا. وتشكل الأعصاب من الدماغ إلى هذه الأعضاء جزءاً من جهازنا العصبي يسمى الجهاز العصبي الإرادي.

### الجهاز العصبي التلقائي (الأوتونومي)

من جهة أخرى فإننا لدينا تحكم شعوري محدود جداً في نشاط أعضاء أخرى بالجسم (القلب والمعدة والرئتين والغدد والأوعية الدموية). ويجري التحكم في هذه المناطق من الجسم من قبل الجزء الآخر من جهازنا العصبي المسمى بالجهاز العصبي الأوتونومي. ويعمل هذا الجهاز تلقائياً لضمان عدم توقف العمليات البدنية الحيوية مثل خفقان القلب والتنفس والهضم وأنها يجري تعديلها للتعامل مع الظروف المتغيرة. فعلى سبيل المثال يتغير معدل ضربات القلب تلقائياً لضمان إيصال القدر الصحيح من الدم إلى عضلات الذراعين والساقين اعتماداً على مستوى النشاط إذ كلما عملوا بجهد أكبر كلما احتاجوا دماً أكثر. هذا ويتضمن الجهاز العصبي الأوتونومي في الأداء اليومي لأنشطة الجسم العادية والحفاظ عليها، وهو يعمل على مدار الساعة وكل أيام الأسبوع وفي كل لحظة من حياتنا.

**إن الجهاز العصبي الأوتونومي بالغ الأهمية بالنسبة لنا في فهم كيفية تنشيط الاستجابة للضغوط لما كانت التغيرات في مستوى نشاط الجهاز العصبي الأوتونومي تحدث الأفعال البدنية اللازمة للتعامل مع المتطلبات.**

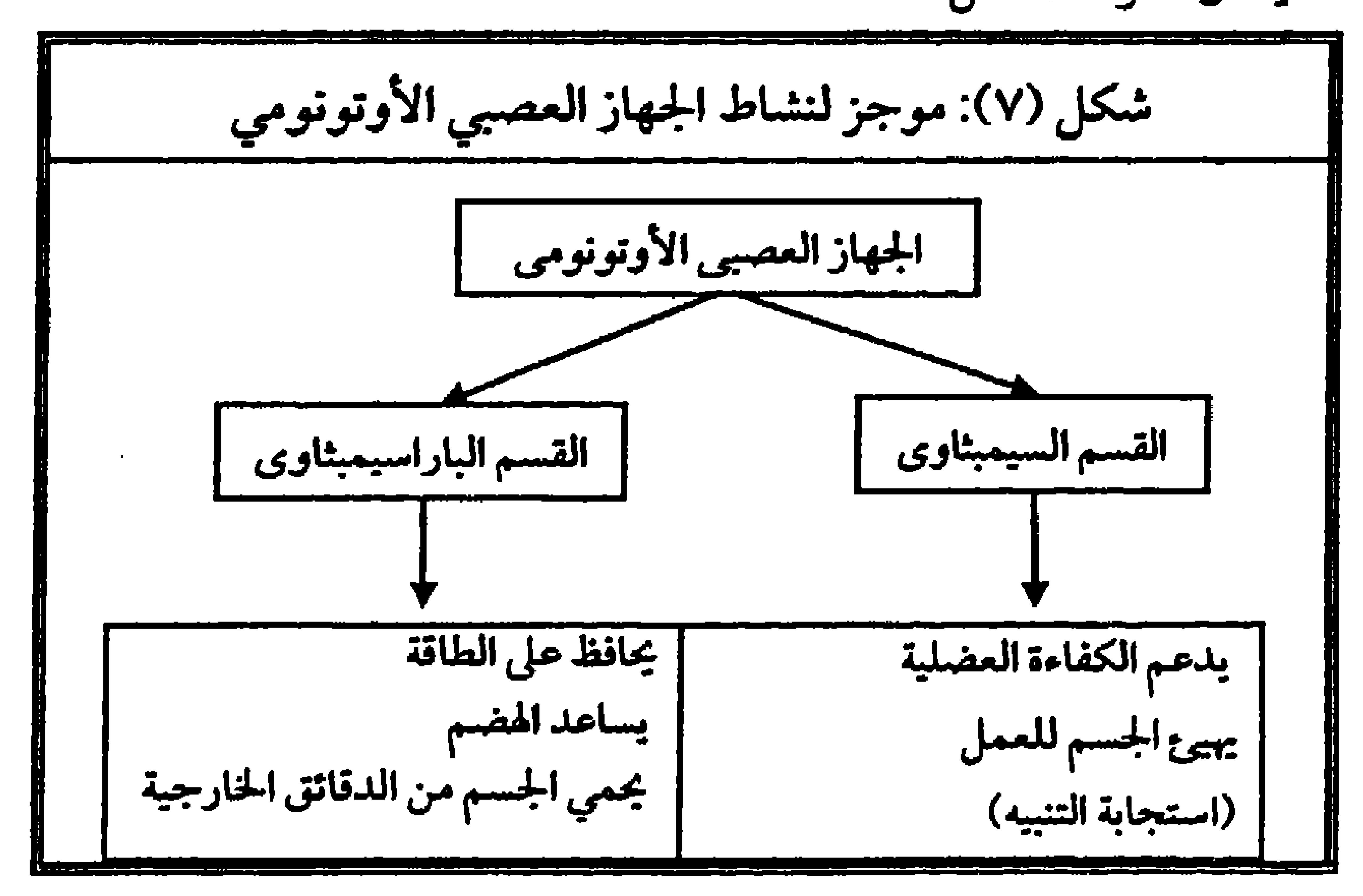
وحينما تعمل الاستجابة للضغوط خلال المنطقة الطبيعية فإن نشاط الجهاز العصبي الأوتونومي سيحافظ على الوظائف الطبيعية ويمكننا من التعامل مع المتطلبات اليومية العامة. ويشمل التنشيط الكامل للاستجابة للضغوط المستوى الأعلى من نشاط الجهاز العصبي الأوتونومي. ومتى كان الحدث لا يهدد الحياة فإن الاستجابة للضغوط تنشط بالقدر الكافي للتعامل مع المطلب. ويتم هذا من خلال تغير مناسب في نشاط الجهاز العصبي الأوتونومي. وسوف يحدد تأويل المطلب في النهاية مدى النشاط في الجهاز العصبي الأوتونومي ومن ثم تنشيط الاستجابة للضغوط.

**الجهاز العصبي السيمبثاوي والباراسيمبثاوي**

يتكون الجهاز العصبي الأوتونومي من جهازين منفصلين هما الجهاز العصبي السيمبثاوي والجهاز العصبي الباراسيمبثاوي. ويتم تنشيط الاستجابة للضغوط في الغالب من خلال النشاط السيمبثاوي الزائد. كما أن للجهاز العصبي الباراسيمبثاوي دوراً يلعبه هنا نظراً للنقصان المناظر في نشاطه.

إن دور الجهاز العصبي الباراسيمبثاوي هو الحفاظ على الطاقة ومساعدة الهضم والدفاع عن البدن ضد غزوات المواد الدخيلة كالبكتيريا مثلاً. ويؤدي النشاط الزائد في الجهاز العصبي الباراسيمبثاوي مثلاً إلى تصريف زائد للعينين (دموع) والفم (اللعاب) والأنف والرئتين (المخاط) والمعدة (العصير الهضمي الحامضي). وتصطاد هذه الإفرازات المادة الدخيلة وتدمرها (شكل ٧).

شكل (٧): موجز لنشاط الجهاز العصبي الأوتونومي



من جهة ثانية فإن الدور الرئيس للجهاز العصبي السيمبثاوي هو استهلاك الطاقة. فيستعد الجسم للعمل والممارسة والتعامل مع المواقف الطارئة من خلال بدء استجابة التنبيه.

وتؤدي زيادة النشاط السيمبثاوي على سبيل المثال إلى زيادة في معدل خفقان القلب وزيادة تدفق الدم إلى العضلات وتنفس أسرع وأعمق (شكل ٧). ويدفع عمل الجهاز العصبي السيمبثاوي إلى حد كبير بواسطة ناقل عصبي يدعى نورأدرينالين. كما يدفع عمل الجهاز الباراسيمبثاوي أساساً بواسطة ناقل عصبي يدعى أسيتيل كولين.

وتتلقى معظم أعضاء الجسم رسائل من كلا القسمين من الجهاز العصبي الأوتونومي بيد أن هنالك بعض الأعضاء التي تتلقى رسائل فقط من واحد من الفرعين. فمثلاً تتلقى الغدد العرقية والطحال رسائل من الفرع السيمبثاوي فقط في حين أن بعض الغدد اللعابية تتلقى فقط رسائل من الفرع الباراسيمبثاوي. إن هذا النمط لتوزيع الرسائل العصبية هام في تحديد نشاط العضو البدني ويسمح بمختلف الاستجابات المتنوعة من قبل الجسم اعتماداً على الظروف.

وسوف تلاحظ أن الاستثارة السيمبثاوية تسبب نشاطاً زائداً في بعض الأعضاء مثل عضلة القلب لكنها تسبب نشاطاً قليلاً في أخرى مثل عضلات الجهاز الهضمي. وبالمثل فإن الاستثارة الباراسيمبثاوية تزيد النشاط في بعض الأعضاء مثل العضلات الهضمية لكنها تقلل النشاط في أخرى مثل عضلة القلب. وحينما يتلقى العضو كلاً من الرسائل العصبية السيمبثاوية والباراسيمبثاوية فإن الاستثارة السيمبثاوية تزيد النشاط في حين أن الاستثارة الباراسيمبثاوية تقلله. فعلى سبيل المثال نجد أن الزيادة في النشاط السيمبثاوي أثناء انخفاض النشاط الباراسيمبثاوي تؤدي إلى نشاط أعلى لمعدل خفقان القلب. وهذا ما يحدث إذا زدنا من مستوانا من النشاط العضلي مثلما يحدث مثلاً في التمرينات الرياضية. من جهة أخرى، فإن الزيادة في النشاط الباراسيمبثاوي حينما يكون النشاط السيمبثاوي منخفضاً سوف تؤدي إلى معدل أقل لخفقان القلب، ويحدث هذا حينما نكون مرتاحين ومسترخين.

إن لمعظم أعضاء الجسم تحكماً سائداً من قبل إما الجهاز السيمبثاوي أو الجهاز الباراسيمبثاوي. فعلى سبيل المثال يتم التحكم في القلب والأوعية الدموية بشكل سائد

من قبل الجهاز العصبي السيمبثاوي وينظم تدفق الدم في الجسم بالكامل تقريباً بواسطة زيادة أو نقصان النشاط السيمبثاوي. ويعد توجيه الدم إلى العضلات أثناء التدريبات جانباً هاماً من الاستجابة للضغوط كما سوف نرى لاحقاً.

**تعليمات "الاستعداد" من الدماغ بواسطة الجهاز الهرموني**

تتمثل الوسيلة الأخرى التي يوجه بها الدماغ أعضاء الجسم لتغيير نشاطها في دور الهرمونات التي تطلق من الغدد الصماء. وتنتقل الهرمونات عبر تيار الدم إلى أنحاء الجسم المختلفة. ويحمل كل هرمون رسالة معينة لحمل الأعضاء على تغيير نشاطها.

ومن الأهمية بمكان بالنسبة لنا في دراسة الاستجابة للضغوط أن نتناول الغدتين الكظرية والنخامية. حيث إن الغدتين الكظريتين اللتين تقع كل واحدة منهما على إحدى الكليتين مصدر هرمونات كثيرة تطلق خلال الاستجابة للضغوط. وتتألف كل غدة من جزئين، حيث يسمى الجزء الخارجي القشرة الكظرية ويسمى الجزء الداخلي نخاع الغدة الكظرية حيث يفرز الأخير كميات كبيرة من هرمونين متشابهين جداً هما الأدرينالين والنورأدرينالين اللذين يعرفان بالكاتكول أمينز. وإن هرمون النورأدرينالين هو نفسه بالضبط الناقل العصبي نورأدرينالين الذي تفرزه النهايات العصبية السيمبثاوية. وفي حقيقة الأمر فإن نخاع الغدة الكظرية يمكن اعتباره امتداداً للجهاز العصبي السيمبثاوي. فيقوم الجهاز العصبي السيمبثاوي بمد الأعصاب نحو نخاع الغدة الكظرية ويتحكم في إطلاق الأدرينالين والنورأدرينالين منه. ورغم تشابه الأخيرين في بنيتهما إلا أن آثارهما على أعضاء الجسم مختلفة. ويعد هذا هاماً في توجيه أعضاء الجسم للاستعداد إما للمواجهة أو الفرار كما سنرى لاحقاً. أما الجزء الآخر من الغدة الكظرية وهو القشرة الكظرية فينتج هرمونات مختلفة تهيئ الجسم للتعامل مع المتطلبات طويلة المدى. ويتمثل أحد هذه الهرمونات في الكورتيزول الذي يحظى بأهمية بالغة في استجابة المقاومة.

هذا ويتحكم في إطلاق معظم هرمونات القشرة الكظرية التي تشمل الكورتيزول هرمونات أخرى تفرزها الغدة النخامية التي تقع قريبة من قاعدة الدماغ. وتعرف الغدة النخامية "بالغدة الصماء السيدة" للجسم لأنها تتحكم من خلال إفراز هرموناتها في إنتاج وإطلاق الهرمونات من عدد من الغدد الصماء الأخرى. ويتأثر إطلاق الهرمونات من الغدة النخامية برسائل من المهاد التحتي.

| آثار استثارة الأعصاب السيمبثاوية والباراسيمبثاوية | | |
|---|---|---|
| العضو/ النسيج | التأثير الباراسيمبثاوي | التأثير السيمبثاوي |
| القلب | معدل خفقان منخفض | معدل مرتفع وقوة الضربات |
| الأوعية الدموية | تأثير قليل عامة أو عدم تأثير لكنه يمكن أن يسبب تمدداً في الأوعية الدموية الموصلة لعضلة القلب والرئة والدماغ والأعضاء التناسلية. | انقباض الأوعية الدموية ما عدا تلك الموصلة لعضلات القلب والساق وعضلات الذراع التي تتمدد. |
| الطحال | تأثير قليل أو عدم التأثير | انقباض وتفريغ خلايا الدم الحمراء المختزنة في الدورة الدموية |
| الغدة اللعابية | إفراز زائد للعاب | إفراز قليل للعاب |
| العضلات الهضمية | حركة زائدة | حركة قليلة |
| الشعب الهوائية | انقباض وتدفق هوائي قليل | تمدد وزيادة التدفق الهوائي |
| الغدد العرقية | تأثير قليل أو عدم التأثير | تعرق زائد |
| إنسان العين | انقباض عضلة الحدقة ويصبح إنسان العين أصغر (يتقلص) | انكماش عضلة حدقة العين، ويتسع إنسان العين (يتمدد) |
| الكبد والنسيج الدهني | تأثير قليل أو عدم التأثير | تحرك السكر والدهون |
| الدماغ والنشاط العقلي | تأثير قليل أو عدم التأثير | زيادة النشاط العقلي |
| الدم | تأثير قليل أو عدم التأثير | يزيد القدرة على التجلط |

تستحث الاستجابة للضغوط إلى حد كبير بفعل هرمونات النورأدرينالين والأدرينالين والكورتيزول.

ويتمثل الدور الأساسي للكورتيزول في تأمين مد الوقود للعضلات النشطة بالجسم. فهو يساعد في تحويل مخزونات الدهون إلى طاقة. كما ييسر الكورتيزول مهمة الكاتكول أمينز. وعند المستويات الطبيعية فإن الكورتيزول يساعد ميكانيزمات الدفاع في الجسم للتعامل مع العدوى أو الإصابة. ويرسل الدماغ رسائل إلى أعضاء الجسم أساساً بواسطة الجهاز العصبي السيمبثاوي بما يؤدي في النهاية إلى إطلاق النورأدرينالين من النهايات العصبية مباشرة على العضو وبالهرمونات (النورأدرينالين والأدرينالين والكورتيزول) من الغدد الكظرية بواسطة تيار الدم. وفي حالة النورأدرينالين فإن هذه الرسالة الكيميائية تكون ناقلاً عصبياً وهرموناً. ويكمن السبب وراء ثمة ترتيب في ضمان تفاعل الجسم بسرعة عند اللزوم بواسطة استخدام فقط اتصال الجهاز العصبي السيمبثاوي السريع مباشرة بأعضاء الجسم. بيد أن تأثير النورأدرينالين عند النهايات العصبية يستمر لبضعة ثوان فقط. ويمكن لمسار الاتصال الإضافي إلى نخاع الغدة الكظرية مطلقاً كلاً من الأدرينالين والنورأدرينالين أن يطيل ويقوي الاستجابة التي أطلقها الناقل العصبي السيمبثاوي. ويضمن هذا استمرار استجابة الجسم متى بدأت لأطول مدة لازمة. وبهذه الطريقة فإن النشاط البدني يمكن تواصله لتمكين الجسم من التعامل مع الموقف الضاغط والتغلب عليه.

وحينما لا تكون هنالك ضرورة للاستجابة للضغوط فإن الدماغ يرسل تعليمات لاختزال نشاط الجهاز العصبي السيمبثاوي وزيادة نشاط الجهاز العصبي الباراسيمبثاوي. ويقوم الجهاز العضبي الباراسيمبثاوي بدوره بإنتاج الأسيتيل كولين الذي يعمل على أعضاء الجسم ويؤدي هذا إلى حالة من الراحة والاسترخاء. ويمكن للدماغ من خلال هذه المنظومة من الهرمونات والناقلات العصبية المختلفة أن يشرع في عمل عضوي أكثر ملاءمة من خلال اختيار منظومة ملائمة من الرسائل الكيميائية.

### كيف يجري التحكم في إطلاق الرسائل الكيميائية المختلفة؟

يتم التحكم في نشاط الجهاز العصبي الأوتونومي بواسطة المهاد التحتي الذي يستقبل رسائل من مناطق مختلفة من الدماغ. فتقوم القشرة الدماغية بدراسة المعلومات الواردة من الحواس وتقرر الاستجابة اللازمة. فقد يكون القرار مثلاً: "يمكنني التوافق مع هذا الموقف". ويضيف جزء آخر من الدماغ يسمى الجهاز الطرفي الانفعال كالخوف أو

الغضب للاستجابة التي قررتها القشرة الدماغية. ويعتمد نوع الانفعال المستحث على شعور الفرد تجاه الموقف. لذا فإن الجهاز الطرفي يلون أو يحدد شدة الاستجابة التي قررتها القشرة الدماغية .. "أشعر بغضب إزاء هذا الموقف" أو "إنني فزع حيال ذاك الموقف". وينتقل العائد النهائي لتفاعل النبضات بين القشرة الدماغية والنظام الطرفي إلى المهاد التحتي. ويترجم الأخير القرار إلى مسار من الفعل من قبل الجسم. وهو ينظم النبضات العصبية إلى أعضاء الجسم بواسطة الجهازين السيمبثاوي والباراسيمبثاوي، والدفق الهرموني في الدم بواسطة الغدة النخامية.

**تعليمات "الاستعداد" والتوافق**

مثلما شرحنا، فإن تنشيط الاستجابة للضغوط يأتي أساساً من نموذج التعليمات المنظم من قبل المهاد التحتي ويرسل بواسطة نظامين مختلفين:

الجهاز العصبي السيمبثاوي ونخاع الغدة الكظرية (الجزء الداخلي من الغدة الكظرية).

الغدة النخامية والقشرة الكظرية (الجزء الخارجي من الغدة الكظرية).

ويلخص شكل (٨) ذلك.

وقد رأينا أن التعبير عن الاستجابة للضغوط أو طريقة تعاملنا مع الضغوط تكون جذورها في المواجهة أو الهرب أو المقاومة. وسنصف فيما يلي آثار الاستجابات الثلاث.

**الاستعداد للمواجهة**

حينما يتخذ الدماغ القرار بالبقاء والمواجهة، أو عندما يتطلب الأمر جهداً متواصلاً لتحقيق التحكم في الموقف فإن المهاد التحتي يدفع بإطلاق النورأدرينالين أساساً بواسطة الجهاز العصبي السيمبثاوي. وتهيئ سيادة النورأدرينالين أعضاء الجسم للمواجهة. ويعد العدوان والغضب والعدائية علامات انفعالية أساسية للمواجهة. وقد يأخذ هذا في البداية شكل هجوم خجل يستهدف إخافة المهاجم. وفي الحيوانات مثل القطط فإن ذلك يمكن أن يتضمن التكشير عن الأنياب والفحيح وإظهار المخالب وتقويس الظهر واتخاذ وضع انقضاض تهديدي مع انتصاب فروة الجسم. ونجد في البشر سلوكيات مماثلة حيث يصدر الفرد أصواتاً وإشارات تهديدية ويقف منتصباً مكشراً عن فكيه قابضاً لهما. وقد

يكون الهجوم الخجل ميكانيزماً دفاعياً فعالاً في حد ذاته لما كان المهاجم يكظم عدوانه أو يتردد ويفكر مرتين قبل الهجوم ويعطي الفرصة للطرف الآخر المهاجم للضرب أولاً. وإذا كان الهجوم حقيقياً فإن الهدف يكون تحقيق تحكم في سيادة الموقف. ويجب تحريك موارد الجسم لاستنفار أعلى مستوى من التيقظ العقلي والقوة البدنية. وسوف يظفر بالتحكم والبقاء من يكون أكثر مكراً وقوة من الخصمين.

**الاستعداد للهرب**

من جهة أخرى فإنه إذا كان هنالك خوف أو عدم تيقن من كيف ستجري الأمور أو شكوك حول القدرة على الظفر بالتحكم فقد يتخذ قرار بالهرب. ويدفع المهاد التحتي بتدفق يسوده الأدرينالين ليعد الجسم للانطلاق هرباً بزيادة معدل ضربات القلب واستجماع الكثير من الطاقة من أجل النشاط العضلي.

ويتطلب الأمر كلاً من النورأدرينالين والأدرينالين من أجل النزال أو الفرار. لكن الانفعال هو الذي يحدد سيادة إما النورأدرينالين أو الأدرينالين ومن ثم السلوك المناسب من أجل إما الكر أو الفر. وقد أثار ذلك جدلاً واسعاً حول الفرق بين النورأدرينالين والأدرينالين. إن أغلب الناس يقولون "أشعر بتدفق الأدرينالين" وذلك حينما يستثارون. لكنه النورأدرينالين وليس الأدرينالين في حقيقة الأمر والذي يصاحب باستثارة ويعطي الشعور بالاستثارة والدافع وكذلك القوة البدنية. وقد اعتبر النورأدرينالين لهذا السبب "هرمون الأداء العالي" والذي يستثير من خلال كميات كبيرة مناطق معينة بالدماغ ليعطي الشعور باللذة أو البهجة. ونجد نقيض ذلك المشاعر والأحاسيس المصاحبة بمستويات كبيرة من الأدرينالين والتي لا تكون سارة. ولتفكر في كيف شعرت في غرفة انتظار طبيب الأسنان أو انتظاراً لعملية جراحية: فقد كان الأدرينالين نشطاً وهو الهرمون السائد الذي يطلق من أجل استجابة المواجهة ولعلك شعرت بما يشبه الهرب.

**الاستعداد للمقاومة**

يكون نشاط النظام القشري الكظري النخامي سائداً في المواقف التي تتواصل فيها المطالب. ويكون الكورتيزول هاماً في الحفاظ على تهيئة الطاقة اللازمة من قبل الجسم من أجل الجهد اللازم في مواجهة المطالب طويلة المدى.

إن الحفاظ على ثبات العلاقات مطلب طويل المدى ويتضمن ذلك في دور الهرمون الجنسي الأستيروجين والأندورجينز (الذي يكون فيه التستوستيرون الهرمون الرئيس). ويعتبر التستوستيرون عامة الهرمون الجنسي الذكري الذي تفرزه الخصيتان. ويلعب دوراً أيضاً لدى النساء من خلال هرمون وثيق الصلة يدعى الأندروستينيديون الذي يطلق بواسطة الغدة الكظرية. إن الهرمونات الجنسية تلعب دوراً هاماً في سلوكنا الاجتماعي في تكوين العلاقات والربط بين الجنسين وفي التزاوج. وقد وجد أن مستويات الهرمونات الجنسية في الجسم تعتمد على مدى شعورنا بالأمن. وبالنسبة إلى التستوستيرون فإنها تعتمد على مدى شعورنا بالسيادة والتحكم في المواقف التي تشكل تحدياً. وفي المواقف التي نشعر فيها بالعجز والفشل فإن مستويات التستوستيرون في الدم تتراجع. ويؤدي هذا إلى دافعية ضعيفة للقيام بالأداء ودافع جنسي ضعيف عند الرجال. وتطلق مستويات عالية حينما نشعر بالأمن والحب والفرح. ويعلي هذا بدوره من الدافع الجنسي ويحملنا على العمل.

**الانطلاق**

حينما يواجه الفرد بمطلب ما فإن الجهاز العصبي السيمبثاوي يدفع بالاستجابة السريعة أساساً من خلال فعل النورأدرينالين. وفي ذات الوقت فإنه يستحث نخاع الغدة الكظرية لإطلاق الأدرينالين والنورأدرينالين من أجل إعطاء ومواصلة واستمرار الاستجابة. وتتواءم هذه الأفعال أساساً لإعطاء الطاقة من أجل النشاط العضلي (ما يزيد من التيقظ والقوة) ولحماية الجسم من فقدان الدم في حالة الإصابة (انظر شكل ٩).

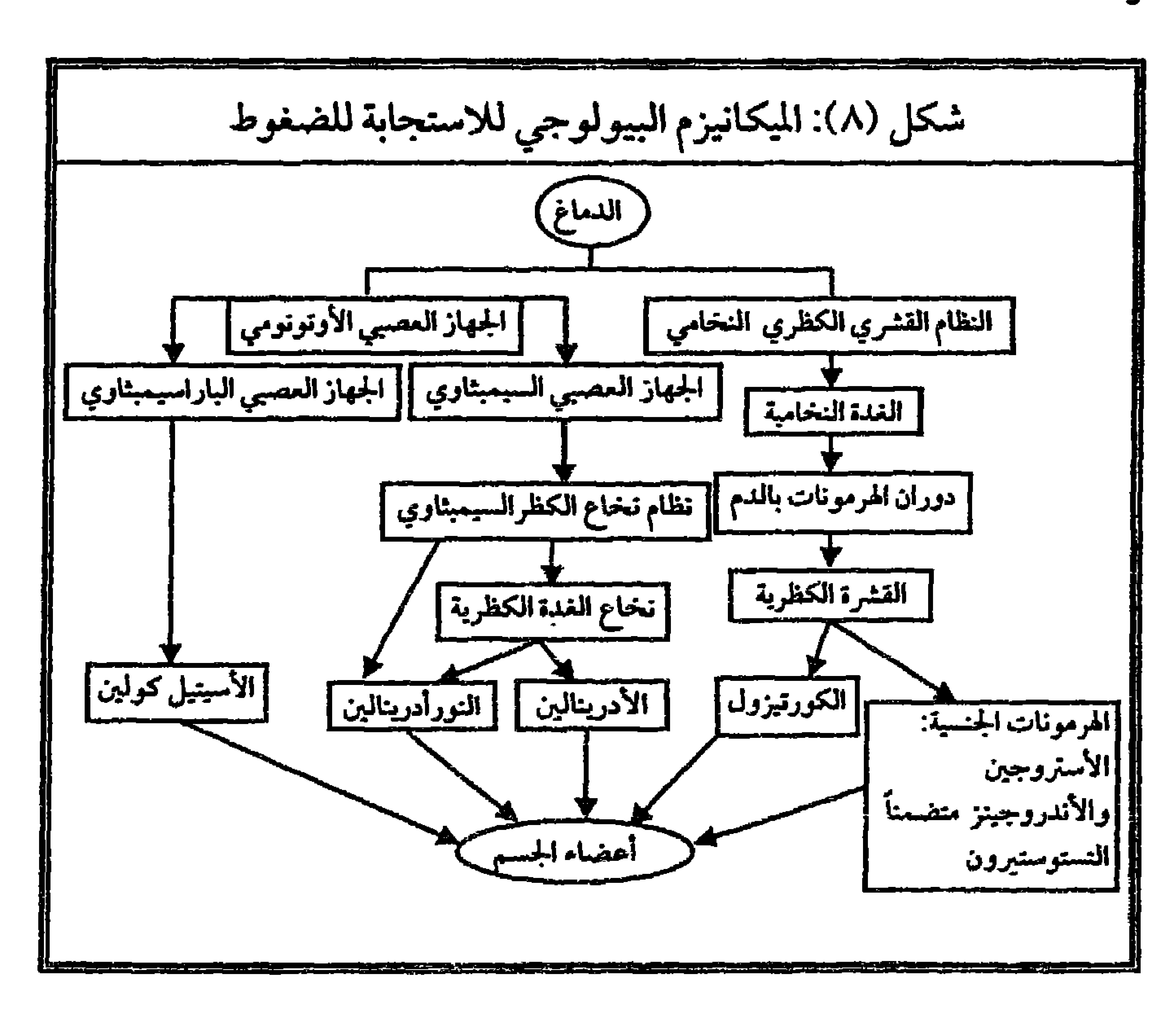
إن الهدف الأول لاستجابة التنبيه هو تهيئة الأكسجين والوقود اللازمين للتحويل إلى طاقة لتقوية الفعل العضلي. ويتطلب الأمر أخذ حاجات زائدة من الأكسجين من الهواء من خلال الرئتين ثم يحمل بواسطة الدم إلى العضلات المعنية. ولا بد من تحريك مخزون السكر والدهون لتوفير الوقود اللازم لإنتاج الطاقة.

**توصيل المقدار المناسب من الأكسجين والوقود إلى العضلات**

يخفق القلب بقوة وسرعة أكبر لتدوير مقادير أكبر من الدم الغني بالوقود والأكسجين إلى العضلات. وتصبح الأوعية الدموية التي تمد العضلات النشطة أوسع لزيادة تدفق الدم نحو وجهته المطلوبة. ولدى محاولة مد العضلات بكمية كبيرة جداً

من الدم الغني بالأكسجين والوقود من أجل موقف طارئ فإن الجسم يواجه مشكلة كبيرة عليه أن يتغلب عليها .. ذلك أن هنالك مقداراً محدداً فقط من الدم في الجهاز الدوري بحيث إنه إذا احتاجت العضلات كمية أكبر من الدم فإنه لن يتوفر لأعضاء الجسم الأخرى سوى قدر قليل متاح. جدير بالذكر أن بعض الأعضاء الحيوية وخاصة الدماغ وعضلة القلب والرئتين يجب أن تستقبل دوماً مدداً دموياً كبيراً نسبياً بشكل دائم. ولا بد لذلك من زيادته لدى مؤازرة العمل العضلي. وتكون الأعضاء الأخرى أقل حيوية عند الطوارئ، إذ أن الجهاز الهضمي والكليتين والجلد يختزلون نشاطهم بشكل واضح خلال فترات الضغوط. ويعني هذا أن ما يحتاجونه من الدم يمكن اختزاله بحيث يقل قطر الأوعية الدموية التي تمد هذه المناطق بالدم وتصبح أضيق (تتقلص). بعبارة أخرى فإن مد عضلات الجسم بالأكسجين والوقود اللازمين يتطلب إعادة توزيع الدم عبر البدن، بحيث يؤخذ من المناطق الأقل نشاطاً ليعطى للمناطق الأكثر نشاطاً.

شكل (٨): الميكانيزم البيولوجي للاستجابة للضغوط



### الحصول على المزيد من الأكسجين

يوسع الأدرينالين الممرات الهوائية للرئتين بحيث يتدفق الهواء بيسر أكبر إلى داخل وخارج الرئتين. ويصبح التنفس أسرع وأعمق بحيث يمكن نقل كمية كافية من الأكسجين إلى الدم. وتزداد قدرة الدم على حمل الأكسجين بإضافة المزيد من خلايا الدم الحمراء (الخلايا الحاملة للأكسجين) إلى تيار الدم. ويتم ذلك من خلال الجهاز العصبي السيمبثاوي، حيث يستثير الطحال الذي ينقبض مطلقاً خلايا دم حمراء من مخزنه.

### الحصول على المزيد من الوقود

يتم تحريك الجلوكوز والدهون بسرعة من مخازن السكر والدهون في الجسم بفعل الأدرينالين والنورأدرينالين على الكبد والأنسجة الدهنية. ويتواصل المد بفعل هرمونات أخرى تشمل الكورتيزول الذي يطلق أثناء الاستجابة للضغوط.

### زيادة الانتباه واستنفار الحواس

يدعم النورأدرينالين النشاط الحسي والانتباه: التذوق والسمع والشم واللمس والرؤية. فيتسع إنسان العين لكي يسمح بدخول المزيد من الضوء بما يحسن الرؤية وخاصة في ظروف الإضاءة الضعيفة. ويصبح السمع أكثر حدة والجلد أكثر حساسية للمس وكلاهما ميزتان واضحتان لدى المواجهة. ويزداد التيقظ ما يؤدي إلى التفكير السريع من بين أشياء أخرى.

### الظهور بالمظهر العدواني

يتحقق المظهر العدواني بانتصاب شعر البدن وانقباض العضلات الوجهية لإظهار الأسنان. وبجانب ذلك فإنه يحدث انقباض أو شد عام للبدن واتخاذ وضع عدائي، ما يعطي الانطباع بالحجم الزائد المؤثر الموجه لإخافة العدو وحمله على التراجع. ويتضمن النورأدرينالين في هذه الاستجابات.

### اختزال نشاط بعض الوظائف

يحدث أثناء المواجهة والهرب إبطاء أو توقف لوظائف معينة مثل الهضم واستجماع البول.

### تقلص العضلات

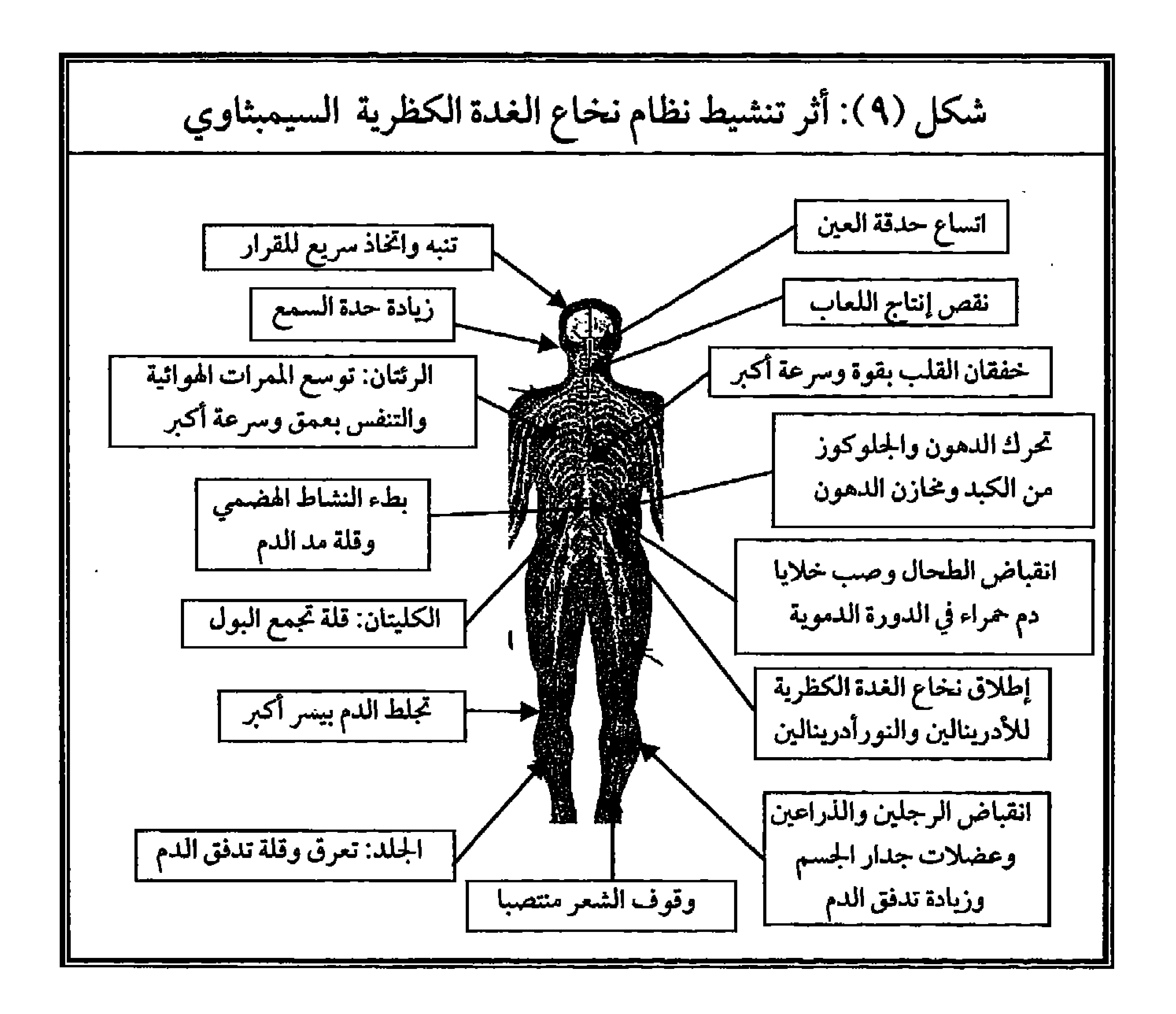
يزيد الكاتكول أمينز من تصلب عضلات الجسم ليجعلها متقلصة جزئياً ومستعدة للعمل. وتزيد قوة انكماش العضلات وخاصة بواسطة النورأدرينالين.

### إعاقة نزف الدم بسبب الإصابة

تستهدف مجموعة أخرى من الاستجابات التنبيهية اختزال فقدان الدم في حال الإصابة أثناء الهجوم أو الحرب. ويزيد النورأدرينالين من السرعة التي يتجلط الدم بها. هذا بجانب تقلص وانقباض الأوعية الدموية في عملية توزيع الدم، ما يعني تراجع احتمال فرصة فقدان الدم المفرط إذا ما حدث جرح.

## آثار عمل الأدرينالين والنورأدرينالين

شكل (٩): أثر تنشيط نظام نخاع الغدة الكظرية السيمبثاوي



يطلق الكورتيزول أثناء وبعد رد فعل التنبيه لتقليل الالتهاب ومساعدة الجروح على الشفاء بحيث يمكن إصلاح الأنسجة المصابة بأسرع ما يمكن (شكل ١٠).

**تثبيط رد فعل الحساسية**

يعمل الكورتيزول على تثبيط رد فعل حساسية الجسم. ويفيد ذلك عند المواجهة أو الهرب لما كان بإمكان الغبار والمهيجات الأخرى أن تحدث إثارة لمخاط الأنف ودمع العين وأن تؤثر على التنفس لتؤدي إلى أداء ضعيف.

إن كلاً من استجابة التنبيه واستجابة المقاومة تعملان معاً لمساعدة الجسم على الدفاع عن نفسه. وفي المواقف الضاغطة الطويلة فإننا ربما نشعر بما يشبه الهرب لكننا لا يمكننا ذلك. وبدلاً من ذلك فإن علينا أن نبقى ونتوافق بقدر المستطاع. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى فترات مطولة من إطلاق الكورتيزول. من جهة أخرى فعندما نواجه بمطلب غير مهدد ولا يزول فقد نشعر بما يشبه القتال. بيد أن طبيعة الموقف ربما لا تسمح به، لذا فإننا نكتم مشاعرنا بالاستثارة والغضب. ويمكن أن يؤدي هذا إلى فرط إنتاج النورأدرينالين. وتؤثر أحاسيسنا أو مشاعرنا وانفعالاتنا في تنشيط الاستجابة للضغوط، وهو ما سنغطيه فيما يلي.

**تترجم انفعالاتك في كيمياء الدم عندك**

لتوضيح كيفية ارتباط انفعالاتنا بمستويات النورأدرينالين والأدرينالين والكورتيزول، دعنا نأخذ موقفين. في الموقف الأول، أخذت عينة دم من رجل يطير من هيثرو إلى نيويورك قبل وبعد الطيران. وتم تحليل العينة بالنسبة إلى مستويات النورأدرينالين والأدرينالين. وقد قام في نيويورك باستئجار سيارة للسير بها في المدينة. ثم أخذت عينة دم أخرى منه قبل انطلاق السيارة وتم تحليلها من حيث مستويات الأدرينالين والنورأدرينالين. ومن خلال هذه النتائج فإنه يمكن ربط هذه المستويات بما كان يشعر به الرجل حينئذ. فعندما لم يكن متحكماً في الموقف كراكب على متن الطائرة فإن انفعالاته أوصلت إلى المستويات النسبية من الأدرينالين (مرتفعة) والنورأدرينالين (منخفضة). ولدى وصوله إلى وجهته فربما شعر بالارتياح لكونه على الأرض وقد ركب سيارته

وانطلق بها وشعر بالتحكم في موقف القيادة. وانعكست انفعالاته مرة ثانية في مستويات النورأدرينالين (عالية) والأدرينالين (منخفضة). لذا فإن مستوى الكيماويات المصاحبة للاستجابة للضغوط يتحدد كثيراً بانفعالاتنا.

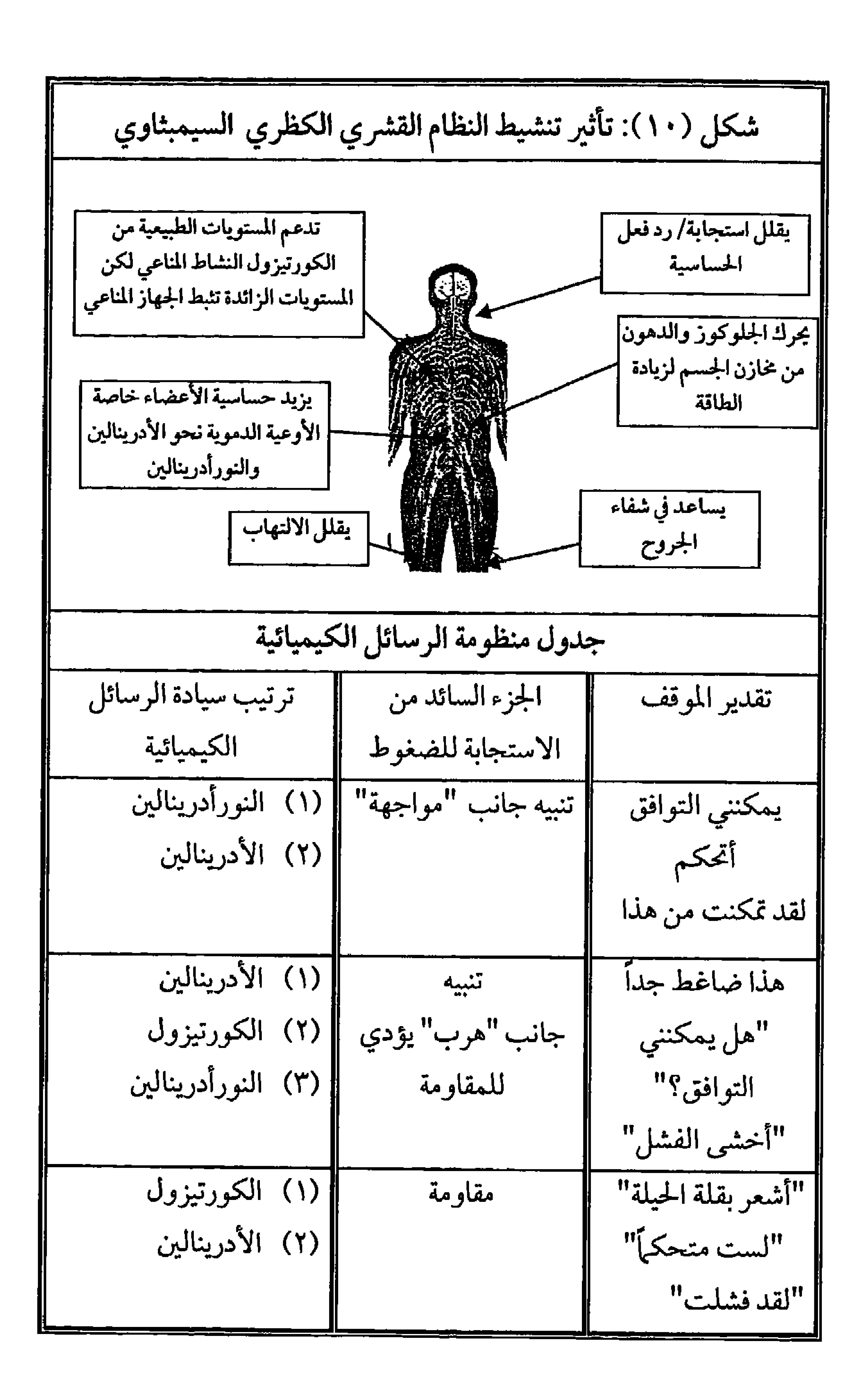
دعنا نأخذ مثالاً آخر.. فقد أخذت عينات دم من متسابقي رالي ذوي خبرة قبل بدء السباق ثم أخذت أخرى بعده. وتم تحليل عينات الدم من حيث مستويات النورأدرينالين والأدرينالين والكورتيزول. وفيما يلي نعرض لنتائج تحليل الدم لدى الفائز والخاسر. أما مستويات الهرمونات المبينة فهي تلك التي تلت الرالي مقارنة بتلك التي كانت قبل بدء السباق.

هل يمكنك معرفة الفائز بتأمل نتائج تحليل الدم هذه؟

| المتسابق | النورأدرينالين | الأدرينالين | الكورتيزول |
|---|---|---|---|
| أ | زيادة قليلة | زيادة كبيرة | زيادة كبيرة |
| ب | زيادة كبيرة | زيادة صغيرة | لا تغير |

إن سباق الرالي ليس سباقاً مع متنافسين آخرين لكنه سباق مع الزمن. ولدى نهاية السباق فسوف يحكم على كل سائق من حيث جودة أدائه وما إذا كان قد شعر بالتمكن من المسار. ولا بد أن تبين كيمياء الدم للفائز أنه شعر بالتمكن من المسار وأدى جيداً، لذلك فإن مستويات الأدرينالين والكورتيزول للفائز يجب أن تقل عن تلك التي للخاسر الذي يرجح أن يشعر بعدم التمكن من المسار، لذلك فإنه لم يتوقع الفوز. وبالنظر إلى نتائج التحليل نجد أن السائق (ب) لا بد أن يكون الفائز. ومن المدهش معرفة أن مستويات النورأدرينالين كانت أعلى لدى نهاية السباق لكلا السائقين، ما يعكس التيقظ العالي والجهد البدني اللازم للسباق. ويلخص جدول منظومة الرسائل الكيميائية التالي وشكل (١١) العلاقة بين شعورنا وإطلاق هرمونات الاستجابة للضغوط.

شكل (١٠): تأثير تنشيط النظام القشري الكظري السيمبثاوي




## جدول منظومة الرسائل الكيميائية

| تقدير الموقف | الجزء السائد من الاستجابة للضغوط | ترتيب سيادة الرسائل الكيميائية |
|---|---|---|
| يمكنني التوافق<br>أتحكم<br>لقد تمكنت من هذا | تنبيه جانب "مواجهة" | (١) النورأدرينالين<br>(٢) الأدرينالين |
| هذا ضاغط جداً<br>"هل يمكنني التوافق؟"<br>"أخشى الفشل" | تنبيه جانب "هرب" يؤدي للمقاومة | (١) الأدرينالين<br>(٢) الكورتيزول<br>(٣) النورأدرينالين |
| "أشعر بقلة الحيلة"<br>"لست متحكماً"<br>"لقد فشلت" | مقاومة | (١) الكورتيزول<br>(٢) الأدرينالين |

تسمح لنا الاستجابة للضغوط بتحقيق المستوى الأقصى من الأداء البشري وذلك من حيث السرعة والقوة والاحتمال. وهنالك قصص كثيرة تصف مفاخر هائلة للقوة أثناء تنشيط رد فعل التنبيه. فهنالك امرأة تمكنت قوتها من رفع سيارة لتحمي طفلها. كما أن هنالك رجلاً راح يلتمس ملاذاً من غارة جوية ولم يدرك أنه تسلق جداراً ارتفاعه عشرة أقدام في سعيه للأمان. وإذا لم يكن هنالك طارئ فما كان الرجل ولا المرأة لديهما القوة البدنية للقيام بتلك الإنجازات.

جدير بالذكر أن الرياضيين يستعينون باستجابة المواجهة والنزال "لشحن" أنفسهم قبل السباقات والأحداث. لاحظ مثلاً رافعي الأثقال في الأوليمبياد. ولاحظ كيف أنهم يذرعون المكان جيئة وذهاباً استعداداً للانقضاض على الأثقال كما لو كان هنالك نمر متربص وهم بصدد منازلته. وانظر إلى العدائية والعدوان في أوجههم وسلوكهم. وتجدهم لدى الاستعداد للمهمة ينظرون إلى القضيب ثم ينقضون عليه ويرفعونه.

هذا ويدفع الرياضيون أنفسهم حتى حدود الأداء البشري. ولتحقيق ذلك فإن عليهم أن يختزلوا الألم الناجم أثناء النشاط العضلي الشديد. فحينما يواصلون الأداء حتى رغم أنهم يجب أن يتوقفوا بالفعل فإن مجموعة من الكيماويات تسمى الإندورفينز تطلق في الدماغ لكف الألم المصاحب لمجهود الجسم. ويرجع العداؤون للمسافات الطويلة النشاط المتواصل إلى الإندورفينز الذي يعطي الإحساس بالنشوة والفورة. ولعل ذلك أحد أسباب أنهم يقولون إنهم يشعرون شعوراً طيباً بعد العدو في حين أنهم يبدون متعبين غالباً!

إن القدرة على اختراق حاجز الألم أمر أساسي للبقاء إذا كنا في موقف يتهدد الحياة ونحتاج إلى مواصلة جهدنا حتى نصل بر الأمان.

شكل (١١): العلاقة بين شعورنا وبعض الهرمونات التي تطلق في البدن

| مقدار واتجاه الاختلاف عن المستويات "الطبيعية" | الرسائل الكيميائية/ الهرمونات | الانفعالات/ السلوكيات |
| --- | --- | --- |
| زيادة كبيرة<br>زيادة صغيرة<br>زيادة صغيرة<br>قليل من التغير أو عدمه | النورأدرينالين<br>الأدرينالين<br>التستوستيرون<br>الكورتيزول | غضب<br>عدوان<br>نزال |
| زيادة كبيرة<br>زيادة<br>زيادة صغيرة<br>قليل من التغير أو عدمه | الأدرينالين<br>الكورتيزول<br>النورأدرينالين<br>التستوستيرون | خوف<br>انسحاب<br>فرار |
| زيادة كبيرة<br>قليل من أو عدم التغير<br>قليل من أو عدم التغير<br>نقصان | الكورتيزول<br>الأدرينالين<br>النورأدرينالين<br>التستوستيرون | اكتئاب<br>فقدان التحكم<br>إذعان |
| نقصان<br>نقصان<br>قليل من أو عدم التغير<br>قليل من أو عدم التغير | النورأدرينالين<br>الأدرينالين<br>الكورتيزول<br>التستوستيرون | سكينة<br>استرخاء<br>تأمل |
| زيادة<br>نقصان<br>نقصان<br>نقصان | التستوستيرون<br>النورأدرينالين<br>الأدرينالين<br>الكورتيزول | فرح<br>أمن<br>حب ودعم |

# الفصل الرابع

# علامات الضغوط

إن التعرف إلى علامات النشاط في الاستجابة للضغوط لديك وتحديد وضع ميزان الضغوط عندك هامان إذا رغبت في اختزال ضغوطك السلبية وتجنب الضغوط الهدامة والاستفادة من الضغوط. والآن فإن معرفتك ببيولوجيا الاستجابة للضغوط يمكن أن توضع في موضع الاختبار.

## ربط فسيولوجيا الاستجابة للضغوط بعلامات الضغوط

يمكن تفسير معظم علامات الضغوط بدراسة الأفعال الفسيولوجية للاستجابة للضغوط في البدن. فعلى سبيل المثال نجد أن من ضمن علامات الضغوط برودة اليدين والقدمين. لماذا؟ إن درجة حرارة جلد اليدين والقدمين تتحدد بمقدار الدم المتدفق إلى هذه المناطق. وحينما ينقص التدفق كثيراً فإن اليدين والقدمين سيشعرون بالبرودة. وهنالك عدد من العوامل التي يمكن أن تغير تدفق الدم إلى الجلد مثل درجة الحرارة البيئية، لكن الاستجابة للضغوط تحدث ذلك بالفعل. ولعلك تتذكر أن هنالك إعادة توزيع لتدفق الدم في الجسم خلال استجابة التنبيه ليؤخذ الدم بعيداً عن المناطق الرئيسة ويحول نحو العضلات والأعضاء الأساسية الأخرى. ويعد الجلد منطقة غير رئيسة لذا فإن الجهاز العصبي السيمبثاوي يرسل رسائل إلى الأوعية الدموية للجلد ليأمرها بالانقباض. ويؤدي هذا إلى تقليل تدفق الدم ومن ثم قلة الحرارة ما يؤدي إلى برودة اليدين والقدمين. وباستخدام ذلك كمثال فإنه من الممكن شرح كيف ولماذا تظهر علامات الضغوط. فمن خلال العودة إلى أفعال الأدرينالين والنورأدرينالين والكورتيزول التي وصفت في الفصل السابق يمكننا أن نبين الآثار على الجسم من قبل تنشيط الاستجابة للضغوط حينما يكون ميزان الضغوط في المنطقة الطبيعية ولا يشهد الفرد أي ضغوط. ويمسي ممكناً بعدئذٍ شرح ما يجري للجسم حينما يفرط في تنشيط الاستجابة للضغوط ويتجه ميزان الضغوط إلى خارج المنطقة الطبيعية ليثير الضغوط السلبية أو الضغوط الإيجابية. ويمثل ذلك موضوع الفصل التالي.

## خطاب متعلق بالضغوط

فيما يلي مقتطفات من خطاب تلقيناه من رجل بعد قراءته مقالة إخبارية تبرز أعمالنا:

"لقد عملت لنحو ثلاثين عاماً تقريباً كمدير مبيعات لشركة صناعية محلية. ورقيت خلال السنوات الثلاث الأخيرة من عملي إلى رئيس مبيعات في فترة حرجة من تاريخ شركتي. وقد ووجهنا ببضائع مستوردة "رخيصة" (ليست منخفضة الجودة بالضرورة) ونتيجة لذلك فإنه لم تستطع الشركة المنافسة وواجهت ما أضحى خفضاً بطيئاً للعمالة لكنه حتمي من ٤٠٠ إلى ٣٦ عاملاً.

ولقد اضطلعت بمسئولية فردية عن المبيعات. ويمكنني ربما تقدير القلق والإحباط اللذين عانيت منهما شخصياً. وشهدت ليالي طويلة لم أستطع النوم خلالها فقد كنت قلقاً بشأن كيفية الحفاظ على المبيعات وكبح جماح انحدار الشركة. وحينما كنت أضع رأسي على الوسادة كنت أحس في أذني بخفقان قوي لقلبي وقلق مصحوب بعرق غزير. وقد دفعتني الحالة الصحية إلى التقاعد مبكراً. واليوم فإنني أجد أن من السهل الوقوع في شرك الضغوط حتى لدى القيام بالمهام البسيطة. وقد وجدتني مضطراً إلى التوقف عن كتابة هذا الخطاب حيث رحت أشعر بضغوط تتفاقم داخلي.

وقد توقفت عن العمل لنحو أربع سنوات ونصف ولم أر أية بشائر لإعادة توظيفي مرة أخرى. فمن فضلك قومي بإخبار عامة الناس بمخاطر مواقف القلق لأنني أشعر بالتأكد من أن بعض الأشخاص سوف يحتاجون نصيحتك القيمة ومن ثم يرجى ألا يعانوا من "ذل" البطالة بقية حياتهم مثلما فعلت أنا".

إن الأجزاء التي أسفلها خط تصف بعض علامات الضغوط الهدامة والسلبية عقلياً وبدنياً.

## تقييم العلامات والأعراض لديك

قبل أن نصف العلامات والأعراض البدنية والعقلية والسلوكية للضغوط فإنه يمكنك تقييم بعض علاماتك وأعراضك من خلال ملء الاستبانة في الصفحة التالية. وقد اخترنا فيها بعض العلامات والأعراض الأكثر تجلياً عادة.

إن القدرة على التعرف إلى ومراقبة علامات وأعراض نشاط الاستجابة للضغوط لديك مهارة هامة في إدارة الضغوط. اختر البنود الخمسة الأعلى درجة واكتبها في الصندوق الخاص بالعلامات والأعراض ضمن ملخص التقييم الذاتي بالفصل الثامن. وسوف يساعدك هذا في تذكر ما تبحث عنه أثناء مراقبتك لنشاط جسمك البدني وسلوكك. لكن هذه الاستبانة المختصرة لا تتعامل مع كل العلامات والأعراض، لذلك فإننا نعطيك قائمة أشمل فيما يلي. ادرس القائمة بحيث تدرك مدى علامات وأعراض الضغوط السلبية.

## علامات الضغوط السلبية

### العلامات البدنية

- الشعور بخفقان القلب السريع.
- ضيق التنفس وغصة في الحلق وتنفس ضعيف سريع.
- جفاف الفم واضطراب المعدة وعسر الهضم وغثيان.
- إسهال وإمساك.
- شد عضلي عام وخاصة في الفكين وطحن الأسنان.
- قبض اليدين وتقوس الكتفين وآلام عضلية عامة وشد عضلي.
- عدم الاستقرار والراحة والهياج والإنهاك وصعوبات النوم والشعور بالهزال والصداع وتكرار المرض كنزلات البرد.
- التعرق وخاصة في الكفين والشفة العليا والإحساس بالسخونة.
- برودة اليدين والقدمين.
- الرغبة المتكررة في التبول.
- الإفراط في الأكل وضعف الشهية وزيادة تدخين السجائر.
- فرط تعاطي الكحوليات وفقدان النزعة الجنسية.

ضع علامة (√) داخل المربع الأكثر ملاءمة:

| خلال الشهر الماضي، هل .. | | أ<br>لا أبداً | ب<br>أحياناً | ج<br>معظم الأحيان | د<br>دائماً تقريباً |
|---|---|---|---|---|---|
| ١ | كنت تستثار بسهولة بسبب الآخرين أو لأسباب تافهة. | | | | |
| ٢ | شعرت بعدم الصبر. | | | | |
| ٣ | شعرت بالعجز عن التوافق. | | | | |
| ٤ | شعرت بالفشل. | | | | |
| ٥ | وجدت صعوبة في اتخاذ قرارات. | | | | |
| ٦ | فقدت الاهتمام بالآخرين. | | | | |
| ٧ | شعرت بعدم وجود من تثق به أو تتكلم معه حول مشكلاتك. | | | | |
| ٨ | وجدت صعوبة في التركيز. | | | | |
| ٩ | فشلت في إنهاء المهام قبل الانتقال لأخرى لتترك الأعمال ناقصة. | | | | |
| ١٠ | شعرت بالتجاهل بأي شكل. | | | | |
| ١١ | تعبت بحيث لم يمكنك عمل أشياء كثيرة في آن واحد. | | | | |
| ١٢ | شعرت بالقلق أو الاكتئاب. | | | | |
| ١٣ | كنت عدوانياً بشكل لا يميزك. | | | | |
| ١٤ | شعرت بالملل. | | | | |
| ١٥ | غيرت نمطك في الشراب أو التدخين أو الأكل. | | | | |

| ١٦ | غيرت مستوى نشاطك الجنسي. | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ١٧ | بكيت أو تملكتك الرغبة في البكاء. | | | | |
| ١٨ | شعرت بتعب في معظم الوقت. | | | | |
| ١٩ | عانيت من أي مما يلي مرات كثيرة: ألم في الكتف والرقبة وصداع وآلام عضلية وشد عضلي وإمساك وإسهال وفقدان الشهية وحرقان بالصدر وعسر هضم وغثيان. | | | | |
| ٢٠ | هل ينطبق عليك اثنان أو أكثر مما يلي: قضم الأظافر وقبض اليدين والنقر بالأصابع وطحن الأسنان وتقوس الكتفين والنقر بالقدم والسقوط والأرق. | | | | |
| | الإجمالي | | | | |

والآن انظر ملحق ( ١ ) لتعرف كيفية وضع الدرجة وافحص تقييمك. واكتب ملحوظة عن درجتك الكلية في ملخص التقييم الذاتي بالفصل الثامن.

## الأعراض العقلية

- توتر، وقلق، وغضب، وبكاء، وإحباط، ومشاعر بالعجز وفقدان السيطرة وهستيريا، وانسحاب، وشعور بعدم القدرة على التوافق، وخوف، واكتئاب.
- نفاد الصبر وسهولة الاستثارة والضيق وشعور بالذنب والنبذ والتجاهل وعدم الأمان وهشاشة الوضع النفسي.
- فقدان الاهتمام بالمظهر الشخصي والصحة والغذاء والجنس، وضعف تقدير الذات، وفقدان الاهتمام بالآخرين.
- تعدد الأدوار (عمل أشياء كثيرة في آن واحد) والاندفاع.

- فشل في إكمال المهام قبل الانتقال إلى مهام تالية.
- صعوبة في التفكير بوضوح والتركيز واتخاذ القرارات، وشدة النسيان، ونقص الإبداع والاتسام بعدم المنطقية، والتسويف والمماطلة في بدء عمل الأشياء.
- القابلية لارتكاب أخطاء ساذجة والتورط في حوادث.
- تراكم الأعباء وعدم معرفة نقطة البدء حتى ينتهي الأمر بعدم عمل شيء أو بالقفز من مهمة إلى أخرى وعدم إتمام أي شيء.
- عدم المرونة وعدم التحلي بالمنطق وفرط النشاط وعدم الإنتاج وضعف الفعالية.

**علامات الضغوط الإيجابية**

من الواضح أن عدم وجود علامات وأعراض الضغوط السلبية يشير إلى أنك لا تعاني من آثار سيئة للضغوط. وترسم علامات الضغوط الإيجابية صورة لشعورك حينما تشهد الجوانب الإيجابية للاستجابة للضغوط. فقد تشعر وتبدو:

- متنشياً ومنتعشاً وسعيداً.
- معطاءً ومتفهماً واجتماعياً وودوداً ومحباً ومبتهجاً.
- هادئاً ومتحكماً في نفسك وواثقاً.
- مبدعاً وفعالاً وكفؤاً.
- واضحاً ومنطقي التفكير وحاسماً.
- خلاقاً وحيوياً ومنتجاً ولطيفاً ومبتسماً في أغلب الأحيان.

ومن خلال مطالعة القائمتين والتفكير في خبرتك فلعلك تفاجأ بالكم الكبير من العلامات المختلفة فيهما. ويرجع ذلك إلى أن الاستجابة للضغوط تتضمن الكثير من أعضاء الجسم وأنشطته. وكما أشرنا قبل ذلك فإن رد الفعل نحو الضغوط هو استجابة عامة من قبل الجسم نحو أي مطلب منه. بيد أن بعض النظم والأجهزة البدنية تتضمن أكثر من غيرها مثل القلب والجهاز الدوري والرئتين والعضلات. لذلك فإننا حينما نسأل المشاركين في ورشنا تكوين قائمة بعلاماتهم الدالة على الضغوط البدنية .. ثمة أشياء مثل الوعي بخفقان القلب وسرعة دقاته وعدم انتظام ضرباته وارتدادات القلب

على الصدر والتنفس السريع الضعيف غير المنتظم والعضلات المشدودة، فإن هذه العلامات تجدها شائعة جداً في كل عمود أسفل "الضغوط السلبية". وبنفس الدرجة تجد علامات أخرى مثل تعرق الكفين واضطراب المعدة والرغبة في التبول. والأقل شيوعاً هو أن تجد مفردات تصف الضغوط العضلية العامة مثل انقباض الفكين معاً بقوة وطحن الأسنان وقبض اليدين وتقوس الكتفين وبرودة اليدين والقدمين. ونحن نعتقد أن هنالك سببين لذلك، أولهما أن معظم الناس لا يربطون هذه العلامات بالضغوط عادة .. وثانيهما أن أناساً كثيرين هم فريسة للضغوط في كثير من الأحيان بحيث صارت تلك المظاهر اعتيادية، لذلك فلم تقترن بالضغوط أبداً. ويثير هذا نقطة هامة، ذلك أن علينا جميعاً تعلم الاستماع إلى أبداننا وأن نقرأ أو نلاحظ الرسائل التي ترسلها.

وبالمثل فبالنسبة للعلامات العقلية على الضغوط نجد أن هنالك مفردات كثيرة تظهر في معظم القوائم مثل عدم الصبر والاندفاع والاستثارة والإحباط والملل والشعور بالتجاهل والعجز والبكاء والقلق وفقدان الشهية وفرط تناول الطعام والعزوف عن الجنس وعدم القدرة على التركيز ومحاولة عمل أشياء كثيرة في آنٍ واحد. كما أن هنالك علامات أخرى مثل انخفاض القدرة على الإبداع وصعوبة اتخاذ القرار وارتكاب أخطاء ساذجة وهي علامات أقل وروداً. جدير بالذكر أن قائمة العلامات العقلية تكون أطول غالباً من مثيلتها الخاصة بالعلامات الجسمية. ونحن نكون أكثر إدراكاً بشعورنا الانفعالي مقارنة بالعلامات الجسمية التي تصاحب تلك الانفعالات. وهو يؤكد حاجتنا للاهتمام أكثر بملاحظة الجسم والاقتناع بأن ما يحدث في العقل يمكن أن يؤثر في الجسم.

ثمة ملاحظة أخرى هامة أبديناها هي أننا حينما نطلب إلى المشاركين عمل قائمة بالعلامات العقلية والجسمية للضغوط فإن قوائمهم تؤلف تقريباً بالكامل من علامات للضغوط السلبية وتكون خلواً من الضغوط الإيجابية. ويكشف هذا عن حقيقة أن معظم الناس ينظرون إلى الضغوط بمنظار أسود ولا يقرنون الاستجابة نحو الضغوط بالإبداع والفعالية والكفاءة والتيقظ الذهني .. إلخ. وهم لا يعتبرون الضغوط أمراً إيجابياً مفيداً حينما تحافظ على حياتنا وتحمينا من الضرر الحقيقي. ولكن نظراً لقلة ثمة مواقف

وتباعدها عن بعضها البعض فإننا ننزع إلى عدم التعرف إليها وعدم استخدام الفوائد التي قد تجلبها الاستجابة للضغوط.

**العلامات الخارجية للنشاط الهرموني**

لقد وصفنا كيف تتوسط الاستجابة للضغوط بكيماويات مختلفة وخاصة النورأدرينالين والأدرينالين والكورتيزول. لذا فإنه يمكن حدوث عمليات بدنية مختلفة. ومن الممكن تحديد تلك العلامات في الجسم والعقل والتي يقف وراءها تأثير النورأدرينالين أو الأدرينالين أو الكورتيزول.

**النورأدرينالين**

يصاحب النورأدرينالين بعدوان وسلوك قتالي كما يتبدى من خلال تغيرات في شد العضلات الوجهية وسحب الشفتين إلى الخلف لإظهار الأسنان في إطار فكين منقبضين معاً. وتتصلب عضلات الظهر والكتف (تسنم أو تقوس الكتفين) وتنقبض راحتا اليدين. ويقف الشعر متصلباً أكثر، ويرى ذلك في صورة قشعريرة لما كان البشر لهم شعر أقل نسبياً على البدن مقارنة بالحيوانات الأخرى. وتجعلنا كل هذه المظاهر نبدو أكثر تهديداً وعدائية. كما أن الأوعية الدموية في الجلد تنقبض أيضاً وتتعرق راحتا اليدين وكذلك القدمان والشفة العليا. وتتسع حدقة العين كما يزداد التيقظ العقلي ويصبح التفكير واتخاذ القرار أسرع كما يتحسن الأداء. هذا ويعطي النورأدرينالين الشعور بالنشوة والاستثارة دون تهيج أو غضب أو عدوان.

**الأدرينالين**

من جهة أخرى فإن الأدرينالين يوجه أكثر نحو تهيئة البدن لفرار سريع. ويزيد خفقان القلب وقد يشعر به كمطرقة داخل الصدر. ويكون هذا متقلباً أحياناً ويوصف بالوجيب أو خفقان القلب بسرعة بالغة. ويزيد ورود الدم نحو الأعضاء الهامة والعضلات الهيكلية لذلك فمن الضروري بالنسبة للنورأدرينالين أن يقلل المدد إلى الأعضاء الأقل أهمية هنا مثل القناة الهضمية والبشرة. إن هذا بجانب اختزال نشاط القناة الهضمية يعطي الشعور "بالاضطراب" في البطن. ويشهد الفرد إفراز عرق بارد حينما يفيض العرق على سطح جلد بارد. وتعد مشاعر الشك والقلق وعدم الإحساس بالأمن والخوف أمثلة لنتائج نشاط الأدرينالين.

### الكورتيزول

إن العلامات الجسمية الخارجية الدالة على أن الكورتيزول يؤثر صعبة الرؤية رغم أن نزلات البرد المتكررة أو الحساسية أو الربو يمكن أن تكون مؤشرات. لكن العلامات العقلية كافية بوضوح مثل الشعور بالفشل والعجز واليأس والقلق المزمن والاكتئاب.

### التعرف إلى الضغوط عند الآخرين وعندك

إن الهدف الرئيس لهذا الكتاب هو مساعدتك على التعرف إلى الضغوط وإدارتها في نفسك لكنه من المهم كذلك أن تستطيع تحديد علامات الضغوط لدى الآخرين مثل أسرتك وأصدقائك وزملائك في العمل. ذلك أن التيقظ لعلامات الضغوط السلبية عند الآخرين سوف يساعدك في اختزال المشكلات في العلاقات والحفاظ على مؤسسة وعمل خلاقين منتجين. وفي العمل فإنه من غير الحكمة أن تراكم مهام كثيرة على عاتق زميلك الذي يكون مشدوداً عصبياً لدى محاولته إنجاز الكثير من المهام في نفس الوقت ويصبح نافد الصبر سريع الاستثارة لأتفه الأسباب ويكون لاذع الكلمات مع زملائه، أو أن تتجاهل زميلاً مشغولاً جداً ولديه مشكلات بالبيت وربما ينسحب ويصبح بادي الاكتئاب وصامتاً على غير المعتاد. وعليك أيضاً أن تتنبه للزميل الذي يصبح محبطاً ومتضجراً لقلة أعبائه كثيراً بحيث يشعر بعدم الاستثمار الكافي لقدراته ومواهبه.

### ليست كل العلامات قاصرة على الضغوط

لا بد من الدقة والحذر عند تأويل علامات الضغوط لأن الكثير منها ربما يرجع إلى عوامل أخرى. فعلى سبيل المثال، ربما ترجع برودة اليدين إلى طقس الشتاء! كما أن درجة الحرارة الخارجية المنخفضة عامل ضغط فيزيائي لأنه ينشط استجابة الجسم للضغوط داخل المنطقة الطبيعية ليكون من الممكن الحفاظ على حرارة الجسم الطبيعية. وما لم تكن درجة الحرارة متطرفة ومهددة للحياة بشدة فإن معظم الناس لن يقولوا إنهم شعروا (بالضغوط) بسببها. لذا فإن الشخص ربما كانت يداه باردتين لكنه لا يشعر بالضغوط الانفعالية حينئذٍ. زد على ذلك أن بعض الأمراض الخاصة بالدورة الدموية يمكن أن تؤدي إلى تدفق ضعيف للدم إلى اليدين، ما يؤدي إلى الشعور بالبرودة.

من جهة أخرى فإن علامات مثل آلام الظهر والرقبة والصداع وآلام العضلات والشد العضلي والإمساك والإسهال وعسر الهضم والغثيان يمكن أن تنجم لأسباب غير الضغوط. لكننا حينما نجد عدداً من هذه العلامات توجد معاً فإننا نعزوها في الغالب إلى الضغوط.

**علامات الضغوط**

من المستحيل بالنسبة لنا أن نرى حث التغير في مستوى الجلوكوز في الدم أو في مستويات الدهون، أو ضخ المزيد من كرات الدم الحمراء في تيار الدم، أو تجلط الدم بسهولة أكثر، أو عمليات شفاء الجروح وذلك حينما تعمل يد الضغوط. ذلك أن هذه العلامات خافية عن أعيننا لكنها لا تخفى على المتخصص الذي يمكن من خلال سلسلة من الأجهزة بالغة التعقيد أن يرصد ويقيس التأثيرات الداخلية للاستجابة للضغوط.

ومما يؤسف له أن كثيراً من العلامات غير البادية خارجياً تطل بوجهها القبيح فقط بعد فوات الأوان. إذ أن صنيعها المستمر والمتكرر يمكن أن يؤدي إلى صحة معتلة أو الموت وعندئذٍ يمكننا أن نراها! إن الهدف من التحلي بالاتزان والحكمة في التعامل مع الضغوط هو التنبه إلى العلامات البدنية الخارجية والعقلية للضغوط واتخاذ موقف وقائي قبل فوات الأوان!

# الفصل الخامس

## الضغوط والصحة

تتضمن الاستجابة للضغوط كل وظائف الجسم، لذلك فإن الضغوط السلبية المفرطة التي تفوق قدرتنا على التوافق يمكن أن تؤدي إلى الإنهاك وعديد من المشكلات الصحية وقد تكون مميتة. وقد قدر أن نحو ٧٥٪ تقريباً من الأمراض مرتبطة بالضغوط. وذهب بعض الأطباء إلى أن معظم الأمراض والموت في سن مبكر يقف وراءهم الضغوط السلبية. ولا يصعب تصديق ذلك حينما تعي أن آثار الضغوط تؤثر في كل أنظمة الجسم التي تشمل ميكانيزمات الدفاع والمناعة. كما أننا أيضاً عرضة للحوادث حينما نكون مضغوطين سلبياً.

وقد تبين أن الضغوط السلبية يمكن أن تؤثر في إنتاجية وأرباح الصناعة والتجارة. وقدرت الدراسات وعمليات المسح أن مائة مليون يوم عمل تفقد كل عام بسبب المرض المرتبط بالضغوط السلبية والتغيب المتعلق بها، ما يكلف أمريكا نحو ثلاثة مليارات دولار سنوياً. وتدفع الشركات ثمن الضغوط السلبية من خلال فقدان العمالة نظراً للتقاعد المبكر أو الرحيل. وبعيداً عن الآثار الشخصية للصحة المعتلة ارتباطاً بالضغوط السلبية فإن هنالك أيضاً الأحمال التي تضعها على الأسرة. إذ أن العجز والعلاج الطبي والابتعاد عن العمل بسبب المرض يثيرون مشكلات وضغوطاً هائلة ومتنوعة على كاهل الأسرة وموارد الرعاية في البلاد.

ويعتقد الكثير من الباحثين والأطباء الآن أن التأثير الزائد والمتكرر والمزمن للاستجابة للضغوط وخاصة بدون المخرج الطبيعي للنشاط البدني المصاحب يمكن أن يؤدي إلى العديد من الاضطرابات والأمراض. ويتبدى هذا كثيراً في الجهاز الدوري الذي يتضمن بقوة في رد الفعل التنبيهي. كما أن الجهاز الهضمي يكون عرضة لذلك كثيراً. وقد بينت الدراسات الحديثة أن الكورتيزول يمكن أن يؤثر سلبياً على الجهاز المناعي. ذلك أن الاستثارة المزمنة لهذا الجهاز من قبل الكورتيزول تقلل قدرة الجسم على التعامل مع العدوى وتزيد من القابلية للأمراض مثل السرطان. إن الآثار المذكورة هي جسمية إلى حد كبير، لكن الأمراض الانفعالية مثل القلق والاكتئاب ربما كانت أكثر نتائج الضغوط

تبدياً. كما أن سلوكنا ونمط حياتنا يتغيران كثيراً حينما نكون مضغوطين سلبياً، إذ أن التناول المختلف للطعام ونماذج التدخين والشرب المتغيرين وسوء تعاطي الأدوية أو المخدرات تجلب مشكلات تضاف إلى المخاطر الصحية المصاحبة لتلك السلوكيات بطبيعة الحال. ويبين الجدول التالي بعض الأمراض والاضطرابات المرتبطة بالضغوط السلبية. وهي تتراوح بين أعراض غير سارة وغير مريحة وأمراض خطيرة قد تعجز الفرد وتهدد حياته وتقتله.

| بعض الأمراض والاضطرابات المرتبطة بالضغوط السلبية |
|---|
| **الجهاز الدوري**<br>- مرض الشريان التاجي (أزمات قلبية وذبحات صدرية)<br>- ارتفاع ضغط الدم (زيادة ضغط الدم)<br>- سكتات دماغية<br>- صداع نصفي |
| **الجهاز الهضمي**<br>- عسر هضم - غثيان - حرقان بالصدر - قرحات معدية ومعوية- تهيج الأمعاء - إسهال - إمساك |
| **العضلات والمفاصل**<br>- صداع - شد عضلي<br>- آلام عضلية - آلام في الظهر<br>- آلام في الرقبة |
| **أمراض أخرى**<br>- سكر - سرطانات<br>- التهاب في المفاصل - ربو<br>- نزلات برد متكررة<br>- اضطرابات جنسية: ضعف الرغبة الجنسية - قذف سريع - عجز عن بلوغ قمة اللذة الجنسية |

- ضعف الخصوبة - أمراض جلدية
- اضطرابات في النوم

**أعراض سلوكية**

- فرط تناول الطعام - سمنة - فقدان الشهية - فقدان الشهية المرضي - فرط التدخين - فرط تناول المشروبات المحتوية على كافيين - فرط تعاطي الكحوليات - سوء تعاطي العقاقير والمخدرات.

**أمراض انفعالية**

- القلق ويشمل المخاوف والفوبيا والوساوس
- الاكتئاب

ولكن لماذا نجد أن استجابة ما تصدر لحماية حياتنا وتحسين أدائنا تنتهي بنا إلى ضعف الفعالية وتصبح قاتلاً محتملاً؟ للإجابة عن هذا السؤال فإن علينا أن نعود إلى الكثير من النقاط التي طرحناها في الفصل الثالث. فبإيجاز نشأت الاستجابة للضغوط أساساً لحماية حياتنا في وجه المواقف المهددة للحياة في بيئة متوحشة. وقد كان ذلك مثالياً بالنسبة للتهديدات والتحديات التي واجهت أجدادنا، لكننا اليوم نادراً ما نواجه المخاطر المادية البدنية من قبيل هجوم أحد الحيوانات المفترسة. لكننا نعيش في مجتمع يعج بالتفاعلات الاجتماعية المعقدة. وتتسلط التهديدات التي نعيها على تقدير الذات لدينا وأمن علاقاتنا وأعمالنا. إننا نعلم أن الإنسان العاقل أو المفكر homo sapines وجد منذ نحو ٤٠٠٠٠ سنة بنفس الهيئة البيولوجية التي لنا اليوم. ويتسم عهد التكنولوجيا المدنية الصناعية العالية اليوم بأنه ظاهرة حديثة جداً في الحقبة التطورية لكنه أفرز القدر الأعظم من التغير البيئي في مدة قصيرة نسبياً. ولا زلنا نحمل نفس الميكانيزم البيولوجي وهو الاستجابة للضغوط للتعامل مع بيئة مختلفة جداً. ولا عجب في ارتباطنا بنظام بيولوجي سحيق ربما يعاني إلى حد كبير في مواجهة متطلبات وضغوط اليوم إذ أننا نرجم اليوم بتيار متواصل من التهديدات الانفعالية والتحديات. وإذا كانت معتقداتنا تؤدي بنا بانتظام إلى إدراك تلك الأمور كضغوط سواء أكانت حقيقية أم متخيلة فإننا بدورنا نواجه عواقب اعتلال الصحة والموت نتيجة لفرط استخدام الاستجابة للضغوط.

### كيف يمكن أن تؤدي الاستجابة للضغوط إلى صحة معتلة والموت

لعل أحد الآثار الأكثر أهمية للضغوط المزمنة هو تنشيط الجهاز المناعي من خلال الكورتيزول. فيعمل الكورتيزول بكميات زائدة على تقليل عدد المستحمضات eosinophils والخلايا الليمفاوية lymphocytes (وهي خلايا الدم التي تساعد في مقاومة العدوى) ما يؤدي إلى ضمور العقد الليمفاوية والتوتة أو الغدة السعترية thymus (وهي المناطق التي تصنع الخلايا الليمفاوية) وتحجيم إنتاج الأجسام المضادة (وهي الجسيمات التي تحارب العدوى). وبذا فإن الجهاز المناعي يضعف وتتقلص القدرة على مقاومة العدوى لنجد أن نزلات البرد والأنفلونزا تحدث كثيراً. كما أن الجسم يصبح أكثر قابلية للأمراض المرتبطة بالجهاز المناعي مثل التهاب المفاصل والحساسية والربو والسرطان.

### الاستجابة للضغوط والأزمات القلبية والذبحات الصدرية

يمكن أن تؤدي المستويات الزائدة من النورأدرينالين إلى أمراض القلب والجهاز الدوري لما كان التأثير الجوهري للنورأدرينالين هو انقباض الأوعية الدموية. إذ أنه خلال رد فعل التنبيه يزيد هذا من ضغط الدم ما يحتم عمل القلب بقوة أكبر للتغلب على الضغط الأعلى من أجل دفع دوران الدم. وفي نفس الوقت فإن النورأدرينالين يزيد من معدل ضربات القلب، ويزيد من عبء عمل القلب. ذلك أن العبء الزائد في العمل يتطلب المزيد من الأكسجين والجلوكوز ويتم توصيلهما إلى عضلات القلب من خلال الشرايين التاجية. ولكن ذلك قد يكون مشكلة بالنسبة إلى الأشخاص المصابين بمرض الشريان التاجي[1].

وفي مرض الشريان التاجي فإن شرياناً تاجياً أو أكثر يصبح مختنقاً بسبب تكون مادة تسمى القلاح plaque. ويعرف هذا بالتصلب ويؤدي إلى ضعف ورود الدم إلى عضلة

(١) يعتقد أن الناس في المجتمعات الغربية لديهم درجة ما من مرض الشريان التاجي. وبالنسبة إلى معظمهم فإن هذا لن يسبب مشكلات لهم لكن آخرين يعانون من الذبحة الصدرية أو الأزمات القلبية. وللأسف فإنه ليس من السهل التنبؤ بمن هو عرضة للخطر بدون إجراء الفحوص الطبية المتخصصة. هذا بجانب أن الفحوص مكلفة وتحمل عنصر المخاطرة، لذا فما لم يكن هنالك أسباب طبية لعمل ذلك فإن الأشخاص "الأصحاء" لا يجب أن يحالوا إلى هذه الفحوص. وإذا كنت تعاني من آلام في الصدر ويعتريك الشك فعليك بمراجعة الطبيب.

القلب. وإذا صار الشريان التاجي شديد الضيق فإنه لا يمكن وصول الدم الكافي إلى عضلة القلب لمساعدتها في النهوض بعبء العمل. ويؤدي هذا الوضع إلى ألم في الصدر يعرف بالذبحة الصدرية. ويحدث ذلك عادة أثناء بذل مجهود بدني أو خلال الضغوط الانفعالية، ويزول بالراحة أو بخفض الضغوط.

ويجب أن يعتبر أولئك الذين يعانون من الأزمات القلبية أنفسهم محظوظين! فقد تلقوا إشارة تنبيهية بأن شرايينهم التاجية تزداد ضيقاً شيئاً فشيئاً بشكل خطير. ومن خلال العلاج الطبي السليم وتغيير أسلوب الحياة فإن مرضهم يمكن التعاطي معه بشكل موفق.

بيد أنه بالنسبة إلى كثيرين فإن أولى علامات مرض الشريان التاجي الأزمة القلبية المفاجئة التي يحدث عندها نقصان مفاجئ وحاد في مد الدم إلى عضلة القلب ويموت جزء منها. وإذا تأثر جزء صغير فقط من عضلة القلب فإن الضحية يظل حياً ويتحول الجزء الميت من القلب إلى مجرد أثر أو ندبة. ويكون هذا عادة حال نحو نصف عدد من يعانون من أزمات قلبية، ولا يكون التلف في عضلة القلب عندهم كافياً لظهور مشكلات معقدة وخطيرة والتي لن تحدث في المستقبل لطالما اعتني بحياتهم الصحية ونمط حياتهم. بيد أنه بالنسبة إلى النصف الآخر فإن أزماتهم القلبية تكون عميقة. ففي كثير من هذه الحالات ينسد الشريان التاجي فجأة، ما يؤدي إلى توقف مد الدم إلى عضلة القلب. وقد يحدث هذا الموت لجزء كبير من عضلة القلب، كما أن عضلة القلب المتعطشة إلى الأكسجين يمكن أن ترسل القلب إلى انقباضات سريعة مضطربة لتجاويف الضخ الرئيسة له، ما يجعل القلب بلا فائدة كمضخة. وفي ظل هذه الظروف فإنه يتوقف دوران الدم ويموت المريض ما لم يسعف باستخدام مزيل الرجفان cardiac defibrillator وهو جهاز يوقف خفقان القلب بما يسمح لمنظم سرعة القلب بإعادة التحكم والسيطرة مرة أخرى. لذلك فإن المستويات الزائدة من النورأدرينالين التي تطلق خلال الغضب والاستثارة يمكن أن تزيد من عبء القلب حتى نقطة يكون عندها ضعف تغذي عضلة القلب بالدم مميتاً. والأكثر عرضة لذلك هم من يعانون من الذبحات الصدرية أو الأزمات القلبية.

إن النورأدرينالين يمكن أن يؤثر في ضحاياه بطرق شتى. فيعتقد بعض الباحثين أن الزيادة فيه يمكن أن تسبب تمزقاً في القلاح plaque ما يؤدي إلى انسداد مفاجىء في الشريان التاجي. ويعتقد أن هذا يحدث لأن النورأدرينالين قد يخنق الأوعية الدموية الصغيرة التي تنمو في القلاح لإنعاشها. وبمرور الوقت فإنه يمكن أن يؤدي ذلك إلى موت الخلايا ويفضي في النهاية إلى تمزق القلاح. إن المادة المعرضة من القلاح تشكل السطح الذي يمكن أن تتكون عليه الجلطة الدموية. ويساعد النورأدرينالين على تكون الجلطة أيضاً (تذكر أن من وظائف النورأدرينالين دعم وقف نزيف الدم لو حدثت إصابة أثناء مشاجرة!). ويتوقف ورود الدم إلى عضلة القلب فجأة ليؤدي إلى أزمة قلبية.

ويمكن أن تحدث الذبحة والأزمة القلبية في عدم وجود مرض الشريان التاجي الحاد. ذلك لأن المستويات العالية من النورأدرينالين يمكن أن تسبب انقباضاً عضلياً للشرايين التاجية لتغلقها بما يقلل أو يوقف ورود الدم إلى عضلة القلب. جدير بالذكر أيضاً أن المستويات الزائدة من النورأدرينالين والأدرينالين تدمر خلايا عضلة القلب مباشرة بما يقلل قدرة القلب على الانقباض. وقد كشف فحص ما بعد الوفاة لقلوب المرضى الذين توفوا جراء ورم في نخاع الغدة الكظرية، كشف عن وجود تلف كبير في عضلة القلب. وقد تسبب في ذلك المستويات العالية جداً من النورأدرينالين والأدرينالين التي أوجدها الورم. كما أن المستويات الزائدة من الكاتيكول أمين يمكن أن تدفع مباشرة بالنشاط الكهربي غير العادي في القلب، ما يؤدي إلى إيقاعات غير طبيعية قد تحدث ارتجافاً بطينياً مميتاً.

### الضغوط والأزمات القلبية الصامتة

لقد أتاح وجود أجهزة معقدة لفحص القلب تسجيل كل ضربة للقلب على مدار الساعة أثناء ممارسة الفرد لأنشطته العادية، حيث تلتقط تسجيلات ضربات القلب (رسم ECG) بواسطة أسلاك تلصق بالصدر وتسجل على شريط في مسجل خاص يثبت حول الخاصرة ثم يعاد تشغيل الشريط بواسطة محلل يكشف عن الإيقاعات غير الطبيعية واحتمال حدوث إقفار عضلي قلبي myocardial ischaemia .

وقد قمنا بتسجيل ضربات القلب على مدار ٢٤ ساعة لسيدة تشارك في تجربة لدراسة العوامل المؤثرة في نشاط القلب. وعند الثامنة والنصف بعد الظهيرة كان هنالك تغير في شكل جزء من رسم القلب يعرف بمنطقة ST. وتكشف التغيرات في هذا الجزء عادة عن إقفار عضلي قلبي. وقد طلب إلى السيدة أن تكتب ما تفعله على مدار ٢٤ ساعة وما تشعر به خلال التجربة. وعند حوالي الثامنة والنصف مساءً سجلت فترة قصيرة من الاستثارة الانفعالية الشديدة بعد عدم لحاقها بالقطار الذي يقلها إلى المنزل. وقد كتبت: "كنت جد غاضبة من نفسي للارتباط بميعاد خطأ للمغادرة. فقد ظننت أنه عند الساعة الثامنة والنصف في حين أنه كان عند الثامنة والربع. ولم يسبق أن تلقت السيدة تشخيصاً بوجود مرض قلبي أو أية مؤشرات على وجود مشكلات قلبية. بيد أنه عند الساعة الثامنة والنصف مساءً وقعت حادثة إقفار عضلي قلبي صغيرة. وما زاد الطين بلة أنها لم تشعر بحدوثها، ولهذا السبب فإن ثمة أزمة تعرف بالإقفار العضلي القلبي الصامت.

وقد استخدمت تجارب كثيرة هذه التقنية لتقييم أثر الضغوط على وظيفة القلب لدى الأشخاص الأصحاء. ويبدو أن الضغوط يمكن أن تسبب إيقاعات قلبية غير طبيعية وإقفاراً عضلياً قلبياً حاداً بشكل يكفي لوقوع أزمة قلبية صامتة صغيرة!

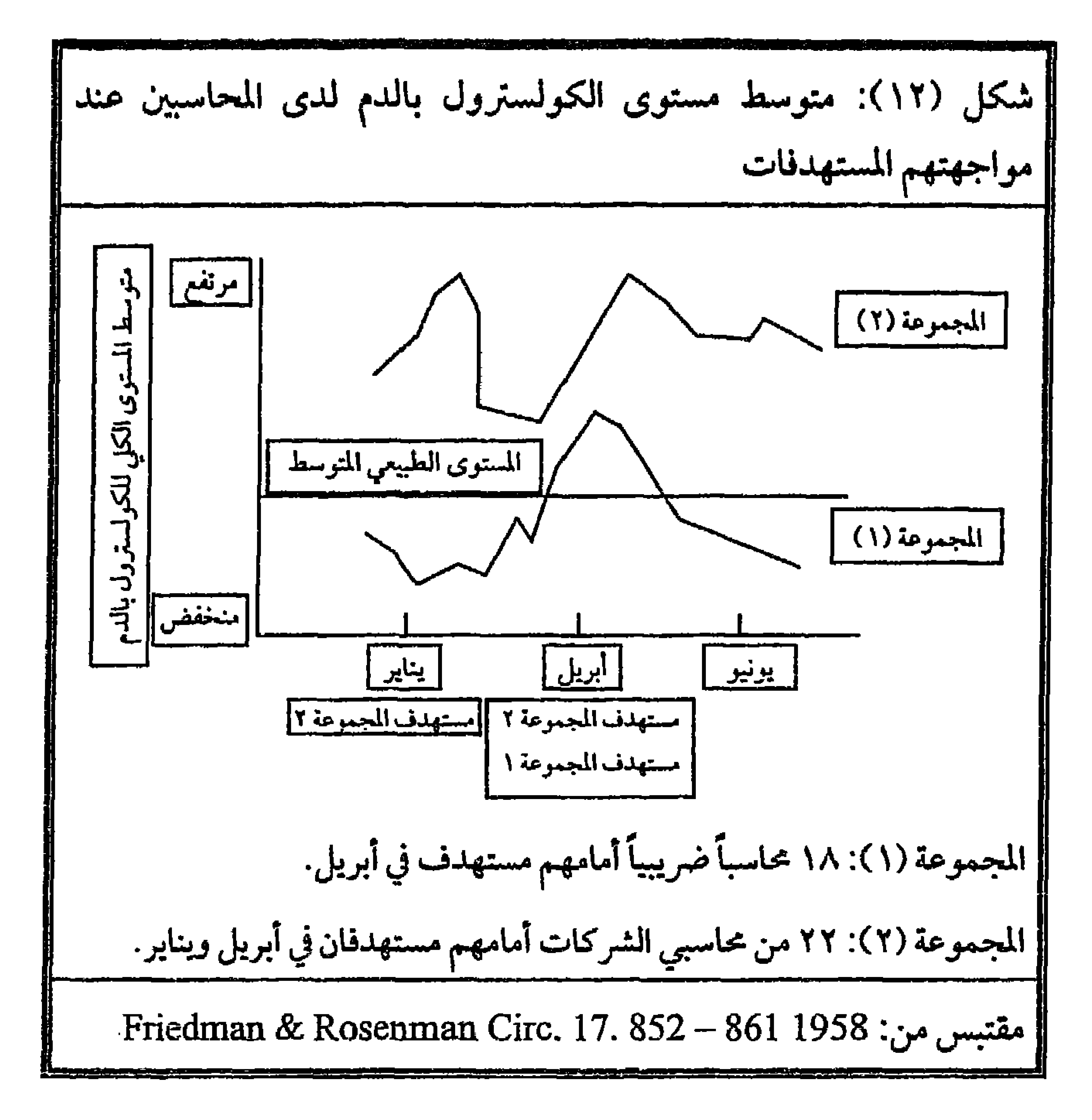
**الضغوط والكولسترول ومرض القلب**

يساعد النورأدرينالين والأدرينالين والكورتيزول وهرمونات أخرى في إطلاق الجلوكوز والدهون من مخازن الجسم، ما يزيد من مستويات الجلوكوز والكولسترول والتراي جليسرايد في الدم. ويعتبر المستوى العالي من الكولسترول في الدم عامل خطورة للإصابة بمرض الشريان التاجي لأن الكولسترول مكون أساسي للقلاح. ويزيد التلف في البطانة الداخلية للوعاء الدموي من القابلية لعملية تكون القلاح من خلال السماح للكولسترول باختراق جدار الوعاء الدموي. وهنالك دلائل تشي بأن المستويات العالية في الدم من النورأدرينالين والأدرينالين يمكن أن تحدث هذا التلف.

ويشيع الاعتقاد بأن الكولسترول الآتي من الطعام هو المسئول وحده عن رفع مستوى الكولسترول في الدم، لكنه لا يعرف عادة أن المزيد كثيراً منه ينتج أثناء فترات

الضغوط وهو ما يفوق ما قد يأتي من الطعام. وقد بينت دراسات بحثية كثيرة كيف ترتفع مستويات الكولسترول في الدم أثناء الضغوط. ففي إحدى التجارب تم قياس الكولسترول في الدم لدى مجموعتين من المحاسبين طوال فترة تبلغ ستة أشهر. وخلال هذه المدة طلب إلى المحاسبين الاحتفاظ بسجل عن نمط حياتهم (التغذية والرياضة .. إلخ) ومدى الضغوط التي أثرت فيهم. وقد اختير المحاسبون في التجربة لأنهم يعملون سعياً لتحقيق مستهدفات. وكانت إحدى المجموعتين مكونة من محاسبين ضريبيين كان أمامهم مستهدف لا بد من تحقيقه في شهر أبريل، أما المجموعة الأخرى فكان بها محاسبو شركات كان أمامهم مستهدفان في يناير وفي أبريل. ويبين شكل (١٢) أنه بالنسبة إلى كلتا المجموعتين فقد كان هنالك ارتفاع بلغ الذروة في مستويات الكولسترول في الدم واكب المستهدف، فكان هنالك ذروة لمحاسبي الضرائب وذروتان لمحاسبي الشركات. وقد ذكر جميع المحاسبين تقريباً أنهم شهدوا الشعور بالانضغاط قرب موعد المستهدف لكنه لم يكن هنالك تغير جوهري ذكر في التغذية أو ممارسة الرياضة. جدير بالذكر أنه حينما يزيد مستوى الدهون في الدم فإن الدم يصبح أغلظ وأعلى لزوجة. ويحدث هذا أيضاً حينما يضخ المزيد من كرات الدم الحمراء في الدم من الطحال أثناء الاستجابة للضغوط. ولا بد أن يعمل القلب بقوة أكبر من أجل دوران الدم الأغلظ ليزيد استهلاك الأكسجين من قبل عضلة القلب بالتبعية. والمشكلة الأخرى في الدم الأغلظ هي أن خلايا الدم الحمراء يمكن أن تكون رواسب يمكن أن تسد الأوعية الدموية الصغيرة. ويمكن أن تؤدي الرواسب في الأوعية الدموية الصغيرة جداً بالقلب والدماغ إلى أزمة قلبية أو سكتة دماغية.

وهكذا فإنه يمكن إعداد قضية محكمة لضلوع الاستجابة للضغوط في أمراض وكوارث الدورة الدموية وهي مرض الشريان التاجي والموت القلبي المفاجئ وارتفاع ضغط الدم والسكتات الدماغية. وقد تنجم هذه الأمراض والعواقب من تفاعل الضغوط مع عوامل أخرى مثل التغذية والتدخين ونمط السلوك A.




شكل (١٢): متوسط مستوى الكولسترول بالدم لدى المحاسبين عند مواجهتهم المستهدفات

المجموعة (١): ١٨ محاسباً ضريبياً أمامهم مستهدف في أبريل.

المجموعة (٢): ٢٢ من محاسبي الشركات أمامهم مستهدفان في أبريل ويناير.

مقتبس من: Friedman & Rosenman Circ. 17. 852 – 861 1958.

## الاستجابة للضغوط واضطرابات وأمراض أخرى

إن تناول الطعام أثناء إغلاق الجهاز الهضمي جزئياً أثناء الضغوط يمكن أن يؤدي إلى عدد من المشكلات مثل عسر الهضم والغثيان والإسهال. كما أن العديد من عمليات الشفاء في الجسم تتأثر. فعلى سبيل المثال يتم تقويم وعلاج التلف في بطانة المعدة بشكل طبيعي وبسرعة. بيد أن الضغوط المستمرة تبطئ عملية الشفاء، ما يؤدي إلى تآكل مستمر في الجدار بواسطة الحمض لينجم عن ذلك تكون القرحة. ويزداد الأمر سوءاً لأن المزيد من الحمض ينتج من قبل المعدة أثناء الاستجابة للضغوط. ويمكن أن تؤدي الضغوط المزمنة المفرطة أيضاً إلى فقدان الوزن والأرق وفرط النشاط (الاهتزاز والقفز) واضطرابات جنسية. إذ يصاحب القلق والخوف في الغالب بمشكلات جنسية، حيث نجد العنة والقذف السريع في الرجال وصعوبة بلوغ قمة اللذة لدى النساء. كما أن القلق

المرتبط بالأحداث مثل مقابلات التوظف والاختبارات يمكن أن يتسبب في عدم انتظام الدورة الشهرية عند الإناث والعزوف عن النشاط الجنسي ونقص الخصوبة. ويعتقد أن العوامل الانفعالية مسئولة عن ٢٥٪ من مشكلات العقم.

من جهة أخرى فإن استمرار وجود مستويات عالية للسكر في الدم يمكن أن يحدث أثناء الضغوط السلبية المستديمة ليؤدي إلى مرض السكر. وإن استنزاف الإندورفينز (وهو مثبط للألم) أثناء الضغوط المزمنة يجعل الألم أكثر تجلياً في أمراض مثل التهاب المفاصل. ونجد آلام الظهر والرقبة والصداع والصداع النصفي الذين يقف خلفهم الشد العضلي المزمن أثناء الاستجابة للضغوط الأقل في إمكانية تحملهم. كما أن الضغوط المزمنة يمكن أن تؤدي أيضاً إلى قلق واكتئاب حادين ومرض العجز الذهني وانهيار عصبي وانتحار.

# الفصل السادس
# الضغوط والأداء

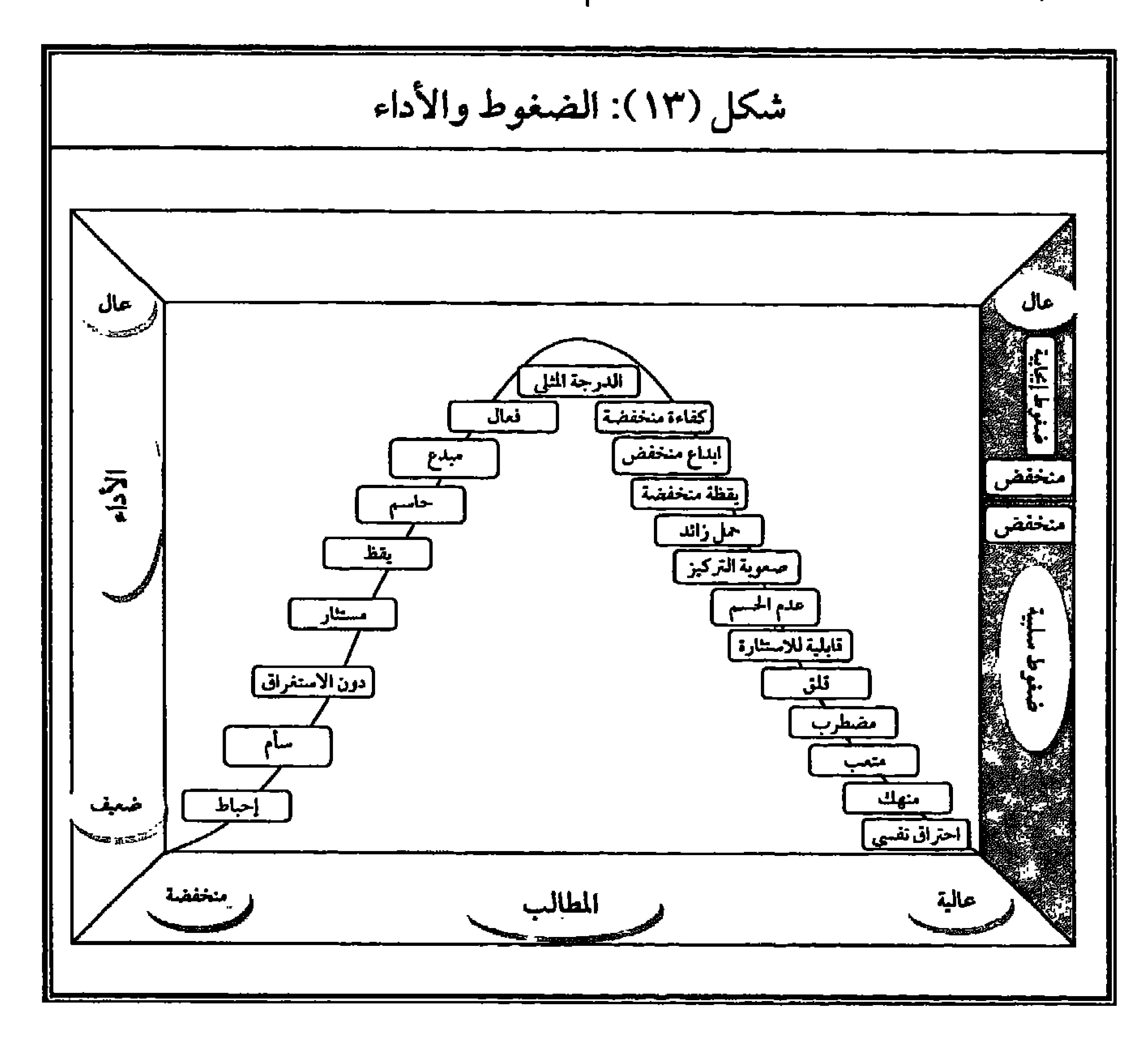
لن تمسي الحياة ممتعة ومثيرة ما لم نشهد الشعور المثير بالضغوط الإيجابية والمصاحب لتحدي الأداء البدني واختبار مهاراتنا وقدرتنا العقلية. وفي هذه الحالة فلن تؤدي آثار التحدي عادة إلى صحة معتلة إذا ما استخدمت الطاقة المتولدة بفعل الاستجابة للضغوط بشكل مناسب وشعرنا بالتحكم والقدرة على التوافق. بيد أن فرط نقص المطالب أو فرط زيادتها (سواء أكان مطلباً واحداً كبيراً أم عدة مطالب صغرى) يمكن أن يشل قدرتنا على التوافق بفعالية حتى لدى أولئك المتمتعين بقدرة جيدة على التوافق. ويكون الحال هكذا خاصة إذا كانت هذه المطالب تحدث بشكل متكرر أو كثيراً أو باستدامة. ويوضح شكل (١٣) أثر الضغوط على الأداء.

**منحنى الأداء**

إن الاستثارة القليلة جداً والمطالب القليلة جداً والتحديات القليلة قد تؤدي إلى السأم والإحباط والشعور بأننا لا نستخدم كامل قدراتنا. وسوف يزيح هذا الوضع ميزان الضغوط نحو منطقة الضغوط السلبية، ما يؤدي إلى أداء ضعيف في أي شيء نفعله. وبالمثل فإن المطالب الزائدة يمكن أن تكون ضاغطة بشكل سلبي جداً مثل عبء العمل الزائد وضغط الوقت الشديد والمطالب التي لا مفر منها من قبل الآخرين والكثير من أحداث الحياة الضاغطة. ثمة مطالب يمكن أن تجعلنا نشعر أن التحكم يتفلت من بين أيدينا، ما يجعلنا نبدأ في الشك في قدرتنا على التوافق ومن ثم يعاني أداؤنا. ويكون الحال بهذا الشكل خاصة حينما تكون المهام معقدة أو غير معتادة أو غير مألوفة. من جهة أخرى فإنه حينما ندرك أن المطالب والتحديات تقع ضمن دائرة قدراتنا ونشعر بالثقة في التعامل مع المهمة فإن الأداء يتحسن ويبلغ الذروة. لكن حتى هؤلاء الذين يتوافقون جيداً سوف يعانون حتماً من بعض التراجع في الأداء حينما يقعون تحت وطأة الضغط الشديد ويتعاملون مع المطالب الزائدة. وغالباً ما يفشل الجهد المفرط والمحاولة الحثيثة في تحقيق النتيجة المرغوبة. فالعمل المضني تحت ضغط عالٍ (وهو المطالب الكثيرة) لعمل الأشياء ليس الاستراتيجية الصحيحة دائماً كما

يتضح من شكل (١٣). ويمكن لهذه الطريقة في العمل أن تحقق الأهداف على المدى القصير، لكن العمل تحت ضغط عال لمدة طويلة سوف يؤثر سلباً بمرور الوقت على الأداء والإنتاجية والعلاقات وصحة معظم الناس.

شكل (١٣): الضغوط والأداء




إن العمل بهذه الطريقة هو مثل إدارة سيارة بدون توقف لخدمتها. فلطالما كان خزان الوقود مملوءاً بالبنزين فستظل الماكينة تعمل، لكن ماذا يحدث حينما تفرغ الإطارات من الهواء ولم يتم تغيير شمعة الاحتراق؟ إن الأداء سينهار حتماً. وفي النهاية فإذا استمرت قيادة السيارة بدون أي انتباه فسوف تتعطل.

إن بعض الناس يمكنهم التركيز جيداً للنهوض بأعباء عمل كبيرة في فترة قصيرة وتحقيق نتائج فعالة، لكنهم يعرفون متى يتوقفون للراحة. فهم يأخذون الوقت اللازم للاسترخاء ويعيدون شحن بطارياتهم.

### الأداء الأقصى

يتحقق الأداء الأقصى عند الجزء الأعلى من المنحنى الصاعد لمنحنى الأداء حيث نشعر بالاستثارة والتيقظ والكفاءة الأعلى في صناعة القرارات والقدرة الإبداعية الأكبر والفعالية في تحقيق النتائج. ويتم بلوغ ذروة الأداء حينما نتعامل مع العدد الصحيح والأنماط الصحيحة من المطالب والتحديات ونشعر بالثقة والقدرة على التعاطي معها.

### المال المنحدر نحو الكارثة

ولكن إذا واصلت المطالب والضغوط الزيادة لتتعدى هذه النقطة فإن إمكانيات التوافق عندنا تصبح متواضعة ويأخذ أداؤنا في الانحدار. وإذا استمر ذلك فسوف نجد أنفسنا على منحدر نحو منطقة الضغوط السلبية لنشهد القلق والتعب والإنهاك وتراجع الكفاءة الذهنية وهو ما يشير في الغالب إلى (الاحتراق النفسي).

### النورأدرينالين والأدرينالين مرة أخرى

سوف يتضح لنا بالعودة إلى مراجعة الاستجابة للضغوط وآثار النورأدرينالين والأدرينالين مدى تأثير الضغوط في الأداء. إذ إن النورأدرينالين يدعم الانتباه ويسهم في تحسين التركيز والقدرة العقلية والتعلم واتخاذ القرار ويجعلنا نشعر شعوراً جيداً. ولا يتمتع الأدرينالين بأي من هذه المزايا ويجعلنا نشعر شعوراً سيئاً، إذ إنه يمكن أن يجعلنا ننسى الأشياء بسهولة أكثر ويضعف التركيز والقدرة على اتخاذ القرار.

إن العمل في إطار منطقة الضغوط الإيجابية يعني سيادة نشاط النورأدرينالين. ولكن لا تنزعج بعد قراءة هذا الفصل من معرفة كيف يمكن أن يؤدي النورأدرينالين إلى صحة معتلة والموت! إن العمل في منطقة الضغوط الإيجابية يعني تنشيط الاستجابة للضغوط من خلال القدر الصحيح بحيث تشعر بالثقة في التعامل مع مطالبك وتحدياتك. ويعد القدر من النورأدرينالين الذي يطلق في الجسم لتحقيق هذا غير ضار! ولكن ذلك الضرر يحدث فقط حينما تطلق كميات زائدة من النورأدرينالين. وبالطبع فإن التواجد في جانب الضغوط الإيجابية من منطقة الضغوط الطبيعية يعني البقاء بمنأى عن منطقة الضغوط السلبية بقدر الإمكان. ويمكن عمل ذلك من خلال تقليل أو تحجيم المطالب وبناء مقومات التوافق.

### آثار الضغوط على الصناعة والتجارة والوظائف

تتسم تكاليف الضغوط فيما يتعلق بالصحة والأداء والإنتاجية بالوضوح الكبير لدى الفرد، لكن التكلفة بالنسبة إلى المؤسسات والصناعة والتجارة والوظائف لا تتمتع بالتقدير في أغلب الأحيان. إن الخسارات المالية الكبيرة قد تنجم عن التغيب نظراً لاضطرابات مرتبطة بالضغوط وفقدان عاملين مدربين من خلال التقاعد المبكر أو الموت المفاجئ. بيد أن هذه التكاليف المحسوبة تمثل فقط قمة جبل الجليد المالي الضخم. فما يصعب تقديره هو تكلفة الضغوط الخافية تحت السطح (شكل ١٤).

شكل (١٤): جبل الضغوط الجليدي




من جهة أخرى فإن الأفراد في منطقة الضغوط السلبية يكونون أكثر عرضة للحوادث. فعلى سبيل المثال قد يقلق شخص ما بشأن إيجاد المال اللازم لدفع فاتورة

متراكمة لطلبات البيت. وبسبب الوسواس الذي يجثم على عقله نظراً لهذه المشكلة فإن التركيز يتفلت إلى خارج المهمة الماثلة بين يديه ليتيح الفرصة لضغط الزر الخطأ!

إن القوة العاملة في المؤسسة تمثل عمودها الفقري، فهم صحتها البدنية والعقلية ونجاحها وجوهرها وإنتاجيتها كما يتضح من خلال الميزانية العمومية. وحري بالشركات والهيئات أن تعي أن الصحة البدنية والعقلية الجيدة تعني أعمالاً ناجحة.

ويجدر برجال الأعمال أن يقدموا برامج تدريبية وتنموية وأن يتيحوا المناخ والبيئة السليمين للعاملين للعمل في منطقة الضغوط الإيجابية وليكونوا بمنأى عن منطقة الضغوط السلبية.

بيد أن ما يؤسف له أن العاملين فقط هم من يمكنهم اتخاذ الخطوات للولوج إلى منطقة الضغوط الإيجابية والابتعاد عن منطقة الضغوط السلبية. ويتضمن ذلك كل جوانب حياتهم، في البيت ومع الأصدقاء وفي العمل. وسوف يساعد تحديد مصادر الضغوط في اتخاذ هذه الخطوات.

# الفصل السابع

# مصادر الضغوط

إن الضغوط جزء حتمي من وجودنا. ويمكن أن يكون كل شيء في بيئتنا مصدراً قوياً للضغوط. لكن الضغوط تأتي من داخلك في النهاية، إذ إنها نتيجة لإدراكك للمواقف والأحداث في محيطك. وتعتمد طريقة إدراكك لهذه المواقف على معتقداتك واتجاهاتك إلى حد كبير. ذلك أن بعض الناس يحملون معتقدات تقودهم إلى إدراك المواقف بوصفها مهددة وتوجد تحدياً في حين أنها في حقيقة الأمر لا تشكل أي تهديد أو تحدٍّ. ونتيجة لذلك فإن هؤلاء الناس الذين يطلق عليهم مسمى النمط A يولدون ضغوطاً غير ضرورية لأنفسهم. ويمكن تجنب هذه الضغوط من خلال تعديل المعتقدات والعادات. من جهة أخرى فإن بعض الأحداث في حياتنا سوف تكون ضاغطة ومدعاة للضغوط. ويشار إلى تلك الأحداث "بأحداث الحياة". وهي في الغالب تستعصي على التجنب وعلينا أن نتوافق أو نعدل حياتنا للتعايش معها.

## طبيعة المطالب

إن أي شيء في محيطنا يؤدي إلى تنشيط الاستجابة للضغوط يطلق عليه "ضاغط". وسوف تحدد رؤيتك لمحيطك وكيفية تفاعلك معه ما إذا كان الشيء أو الحدث يصبح ضاغطاً عليك أم لا. لكن هنالك بعض الضغوط البدنية التي تهدد الحياة بالفعل لنراها جميعاً تبعاً لذلك. فنحن نرى أننا جميعاً واقعون في قبضة الخطر من خلال ضيق الوقت المتاح للتخطيط لسلوكنا وتصرفاتنا. لذلك فإن استجابة التنبيه لدينا تستدعى بسرعة. كما أن أغلبنا يعامل المواقف الجديدة وغير المعتادة كضغوط لما كنا نفتقد الخبرة السابقة في التعاطي معها. وبالنسبة إلى هذه الضغوط وغيرها من الضغوط فإن مقدار ونوع الضغوط التي نعيشها ومستوى نشاط الاستجابة للضغوط يعتمدان على كيفية إدراكنا لطبيعة المطلب أو التهديد. فما مدى أهميته بالنسبة لنا؟ وما مدى مدته؟ وما درجة تكراره؟ وما درجة وضوح رؤيتنا لما يجري؟ لتوضيح ذلك، تأمل موقف انتظارك خلال ازدحام مروري ثقيل.

### اهمية الضغوط

إن بعض الناس لا يعنيهم التعلق في شرك زحام مروري ثقيل بطيء التحرك لما كان فقدان بعض الوقت لا يشكل أهمية لديهم. ومن جهة أخرى فإننا نجد آخرين يستشيطون غضباً لأن التأخير سوف يجعلهم متأخرين عن لقاء هام. وقد يصبحون غاضبين وعدوانيين حيال السائقين الآخرين وخاصة أولئك الذين يتجاوزون الطابور. والمسألة هي أن أهمية الضاغط بالنسبة إليك سوف تحدد درجة تنشيط الاستجابة للضغوط لديك.

### مدة الضاغط

إن التوقف في إشارة مرور لبضعة دقائق قد يسبب بعض الاستثارة لدى السائق المتأخر عن لقاء ما، ولكن إذا كان الانتظار في إشارة المرور سيطول فإنه قد يحترق غضباً. وسوف تؤثر مدة بقاء الضاغط على ميزان الضغوط ومدى تنشيط الاستجابة للضغوط عندك. إذ أن بعض الضغوط تستغرق مدة قصيرة مثل إجراء مقابلة للتوظف، بينما تستمر أخرى لفترات طويلة مثل التعامل مع المشكلات العلاقية.

### شدة الضاغط

ربما سيتفاعل السائق المتأخر بقوة أقل مع طابور من عشرة سيارات يقف خلفه ليبدي رد فعل أضعف من رد فعله نحو طابور مكون من مائة سيارة.

### تكرار الضاغط

إن تحرر ذلك السائق من إشارة مرور ليجد نفسه أسيراً في أخرى قد يجعله يستشيط غضباً. ولعله يقابل تعليقاً يومياً للمرور خلال سيره، فقد تتعطل سيارته أو يمر بحادث أو بشاحنة تجر حمولتها. وسوف يحدد مدى تكرار الضغوط اتجاه ميزان الضغوط لديك وإلى أي مدى تنشط الاستجابة للضغوط عندك.

### عدم التأكد من الضاغط

مع اقتراب السائق من إشارة المرور فإنه قد يعاملها بسرعة كضاغط لأنه غير متأكد من المدة التي سيتأخر فيها. وتراه يتمتم: كم ستستغرق هذه الوقفة؟ ... ماذا سيحدث حينما أتأخر عن ميعادي؟ .. إن قلقنا حول ما يحتمل أن يحدث مصدر كبير للضغوط.

## نمط السلوك A

قام في أواسط الخمسينيات من القرن العشرين أستاذان أمريكيان متخصصان في أمراض القلب ببحث الدور المحتمل للضغوط الانفعالية في حدوث الأزمة القلبية. وقد سألا بضعة مئات من المهنيين ومائة طبيب يعالجون مرضى الشريان التاجي: "ما الذي تعتقد أنه سبب الأزمة القلبية لصديق أو لمريض؟" وقد أجاب معظمهم بأنها الضغوط. فقد اعتبر ضاغط تحقيق مستهدفات والتنافس الشديد العوامل الرئيسة. وحيث إن هذين الأستاذين كانا مأخوذين بفكرة أن الضغوط الانفعالية يمكن أن تلعب دوراً في مرض الشريان التاجي فقد بدآ ينظران إلى مرضاهم بشكل مختلف. فبجانب قياسهما لضغط الدم ومستويات الكولسترول فقد بحثا عن علامات الضغوط الانفعالية.

وقد بدا بعد قليل أن الكثير من مرضاهما قد تصرفوا بطريقة مماثلة. ذلك أن حركات الجسم وخصائص الكلام بالإضافة إلى ما قاله المرضى خلال الاستشارات رسم نفس صورة الأفراد المندفعين غير الصبورين ومفرطي التنافس والطموحين والذين يستثارون بسرعة. وقد شكلت هذه الملاحظات المبكرة لما أصبح يعرف بنمط السلوك A الأساس للكثير من البحوث التي تناولت العلاقة بين الضغوط الانفعالية ومرض القلب.

إذن فما هو بالضبط نمط السلوك A؟ لقد وصفنا في بداية الكتاب أن الكثير من طريقة تأويلنا للمواقف يعتمد على معتقداتنا واتجاهاتنا وتوقعاتنا.

> **يكون لدى أفراد النمط A معتقدات واتجاهات وتوقعات تقحمهم في سعي متواصل لاكتساب التحكم في بيئتهم.**

ويجتهد أصحاب النمط A بقوة لتحقيق ومواصلة التحكم. وحينما يشعرون أن هنالك تحدياً أو تهديداً فإنهم يستجيبون من خلال التصرف بطريقة النمط A. وفي كل مرة يدركون فيها ثمة تهديدات وتحديات انفعالية فإنهم يدفعون تلقائياً بالاستجابة للضغوط عندهم، بينما لا يوجد تحدٍّ أو تهديد حقيقي لحياتهم. ونتيجة لذلك فهم يولدون الكثير من الضغوط غير الضرورية لأنفسهم، ما يجعلهم دوماً خارج المنطقة الطبيعية لميزان الضغوط ويقبعون في منطقة الضغوط السلبية. وتمثل إشارات المرور والوقوف في طوابير في السوبر

ماركت والمصرف وإيجاد معجون الأسنان مضغوطاً من منتصف الأنبوبة أمثلة للمواقف التي يجد فيها أصحاب النمط A تهديداً. واستجابة لهذه المواقف فإنك تجد أصحاب النمط A تخفق قلوبهم بسرعة وبشدة ويتجلط الدم عندهم بسهولة أكبر، كما ترتفع مستويات الكولسترول عندهم وكل ذلك بلا أي داعٍ. وحيث إن صاحب النمط A يكون جسمه معداً لنشاط بدني من خلال تنشيط الاستجابة للضغوط فإنه لا يسعه إلا أن يجلس ويدخن في السيارة. ولا يسعه أن يخرج وأن يسير جيئة وذهاباً في حارات السيارات أو أن يتجنب سيارته ويمضي في طريقه. كما لا يمكنه الدخول في عراك مع السائقين الآخرين. ولكي تتحلى بالاتزان في التعامل مع الأمور دون ضغوط سلبية فأنت بحاجة إلى التعرف إلى نمط السلوك A في نفسك بحيث يمكنك اتخاذ خطوات لتقليله وتعديله. ويعد هذا ممكناً لأن نمط السلوك A هو في الأساس طريقة متعلمة للتفاعل مع البيئة. ويتحدد نمط السلوك A أساساً من خلال الإحساس المتواصل بضاغط الوقت وسهولة استثارة الغضب والعصبية الزائدة. وهو يلاحظ في الفرد الذي يحاول عمل المزيد والمزيد في وقت أقل كثيراً والتفكير في أو عمل شيئين أو أكثر في نفس الوقت وكثرة تكرار الغضب استجابة لأتفه الأسباب.

ويمكن وصف أصحاب النمط A بالاستثارة وعدم السلاسة في معالجة الأمور والتسرع والعدوان والاندفاع ونفاد الصبر. ويكونون عادة قليلي الإنصات لسماع الآخرين ومتهورين ومغالين في التنافس والطموح. أما الأشخاص الذين لا يحملون سوى القليل جداً من هذه الصفات فإنهم يوصفون بأنهم أصحاب النمط B. وهم يتسمون بالهدوء والقناعة والانضباط وسلاسة التصرف والاستماع للآخرين بشكل جيد، ولا يستثارون بسهولة، وهم صبورون وغير متسرعين.

إن التقييم الذي تعرضت له في بداية هذا الكتاب سوف يعطيك فكرة عن مستواك المدرك ذاتياً من نمط السلوك A. وسوف تعطيك الاستبانة التالية مقياساً أدق له. فقم بوضع علامة (√) أمام كل سؤال في المربع الذي يمثل سلوكك جيداً.

**نمط السلوك ٨**

| ضع علامة (√) أمام كل سؤال في المربع الذي يعبر عن سلوكك | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | لا على الإطلاق | لا تقريباً | أحياناً | عادة | دائماً تقريبا | دائماً |
| هل تتأخر عن مواعيدك؟ | | | | | | |
| هل أنت تنافس في الألعاب التي تلعبها في البيت أو المدرسة؟ | | | | | | |
| هل تتوقع ما سيقوله الآخرون في المحادثات؟ | | | | | | |
| هل تضطر لعمل الأشياء بسرعة؟ | | | | | | |
| هل ينفد صبرك في الطوابير أو إشارات المرور؟ | | | | | | |
| هل تحاول عمل أشياء كثيرة في آن واحد وتفكر فيما ستقوم بعمله بعدئذٍ؟ | | | | | | |
| هل تشعر بعمل معظم الأشياء بسرعة (أكل، مشي، تحدث، قيادة)؟ | | | | | | |
| هل تستثار لأتفه الأسباب؟ | | | | | | |
| إذا ارتكبت خطأ فهل تغضب من نفسك؟ | | | | | | |
| هل تجد أخطاء في الآخرين وتنتقدهم؟ | | | | | | |
| الإجمالي | | | | | | |

ولمعرفة الدرجة على هذه الاستبانة وتفسيرها انظر ملحق (١). وحينما تفرغ من حساب درجتك، اكتب ذلك في المربع الخاص بنمط السلوك A في ملخص التقييم الذاتي بالفصل الثامن. ولا تنس أن هذا تقييم ذاتي لنمط السلوك A لديك. ويتوقف الأمر على الدقة وأمانتك في استجاباتك. كما أن أصحاب النمط A يكونون في الغالب غير واعين بسلوكهم، فتجدهم مثلاً يفعلون الأشياء بسرعة وقد يعتقدون أنهم ليس لديهم السرعة الكافية رغم أنهم كذلك بالفعل.

وتعتمد الاستبانة على بعض الخصائص المشتركة بين أصحاب النمط A والتي يكون بعضها سهلاً في اكتشافه، في حين أن أخرى تكون مستترة وغير مرتبطة بوضوح بضاغط الوقت وسهولة استثارة الغضب والعدوان. وإذا كان لدى الفرد عدد كبير من خصائص النمط A ويبديها كثيراً وبدرجة عالية فإنه سيعتبر لديه النمط A بدرجة متطرفة. وعلى ميزان من صفر إلى مائة فإن نطاق نمط السلوك A يتراوح بين معتدل (الدرجة من ٤٠ إلى ٥٩ في المائة) ومتوسط (من ٦٠ – ٧٩٪) وحاد (من ٨٠ – ١٠٠٪) وبحيث يكون أصحاب النمط B من يوصفون بحمل القليل جداً من خصائص النمط A (الدرجة أقل من ٣٩٪). وقد قمنا بمسح ما يزيد على ٥٠٠٠ شخص باستخدام استبانة مماثلة ووجدنا أن ١٠٪ فقط كانوا أصحاب النمط B، وأن ٨٠٪ كانوا معتدلين إلى متوسطين بالنسبة إلى النمط A، وأن ١٠٪ كانوا أصحاب مستوى متطرف من النمط A.

### تحديد نمط السلوك A

لمساعدتك في تحديد نمط السلوك A فإننا سوف نصف بعض الأمثلة الشائعة والمتطرفة. ففي محاولة لاكتساب التحكم في الأمور يصبح أصحاب النمط A "مرضى بالسرعة" إذ أنهم يختارون استراتيجيتين لتوفير الوقت لعمل المزيد في الوقت الأقل. فهم أولاً يمارسون "الإسراع" فيفعلون الأشياء بسرعة لتوفير الوقت. لذلك فإنك تجدهم يأكلون بسرعة ويقودون بسرعة ويتكلمون بسرعة. وبعضهم يأخذه الأمر إلى مستوى متطرف. فقد كانوا يستخدمون ماكينتين كهربيتين للحلاقة في ذات الوقت لتوفير الوقت! ولدى سماع ذلك اعترفت لنا صحفية بأنها تستخدم آلتي تجفيف للشعر في الوقت نفسه! لكن الغريب أنه رغم أن هذه المواقف تبدو من النمط B وتبدو أيضاً للكثيرين من النمط A، إلا أنها لا تقارن بالرجل الذي كان يسيل كل طعامه لتوفير الوقت!

وحيث إن أصحاب النمط A لا يقنعون بمقدار الوقت الذي توفره عملية الإسراع فإنهم يلجأون إلى عمل شيئين أو أكثر في نفس الوقت. لذلك فإنهم قد يغسلون أسنانهم أو يحلقون أثناء الاستحمام أو يواصلون كتابة وثيقة أثناء الاستغراق في محادثة تليفونية في موضوع مختلف تماماً! وأثناء قيادتهم السيارة متوجهين إلى العمل فإنهم قد يحلقون أو يزينون أنفسهم أو يتناولون الطعام أو يقرؤون جريدة الصباح! ويعتبر أصحاب المستوى المتطرف من نمط السلوك A أن هنالك تحدياً يتمثل في كم من الأشياء يمكنهم عملها في ذات الوقت. فقد سمعنا عن رجل أعمال في سان فرانسيسكو وضع مكتباً في حمامه ليمكنه الاستمرار في العمل أثناء وجوده فيه! ولعله أضاف إلى ذلك الآن آلة الفاكس واستخدم سماعة الأذنين ليمكنه استخدام يديه بحرية. وربما كان في تصرفاته بعض الحس لأن الكثير من متطرفي النمط A يتجاهلون في الغالب ضرورة الذهاب لقضاء الحاجة حتى آخر دقيقة ويعانون كثيراً من الإمساك، ما يجعلهم يتضايقون بدورهم من الوقت الذي يضيعونه في الحمام! ولا يمكن لأصحاب النمط A تحمل إضاعة الوقت في طوابير. وتجدهم يلتمسون طرقاً لتجنب الطوابير أو التغلب عليها في البنك ومكتب البريد والمحلات وأماكن الانتظار وإشارات المرور.. إلخ. خذ على سبيل المثال موقف السوبر ماركت ومجيء متسوق ذي نمط A لدفع الحساب. فبينما لا يوجد من يختار الوقوف في طابور طويل، إلا أن هذا المتسوق سوف يتخذ قرارات كثيرة قبل اختيار الطابور. فيقوم هذا الشخص بعد الواقفين فيه أولاً، ثم ضرب ذلك في عدد المشتريات في كل سلة وسيارة تبضع. ولعل كثيرين منا قد يفعلون ذلك، لكن أصحاب النمط A يذهبون إلى أبعد من ذلك. فهم يقيمون فعالية موظف الحساب قبل الاستقرار على خيارهم بشأن الطابور الأنسب. ثم يتخذون قراراً ليتم الانضمام إلى أسرع طابور. والآن فإنه بدلاً من الوقوف في طوابير فإن أصحاب النمط A يتخذون أناساً آخرين كعلامات في الطوابير الأخرى لمعرفة ما إذا كانوا قد اتخذوا الخيار الصحيح. وتبدأ مستويات النورأدرينالين في الارتفاع حينما يدرك أصحاب النمط A أن آخرين يحرزون تقدماً أكبر، فيقولون في أنفسهم "لماذا نختار الطابور الخطأ دائماً؟". ثم تبلغ مستويات النورأدرينالين الذروة حينما يعطل شخص في المقدمة حركة الطابور باستخدام الفيزا كارد أو الشيك. وتبلغ تلك المستويات حداً أكثر تطرفاً حينما يصلون إلى مكتب الحساب ويبدأ سير المشتريات في

التحرك. وفي النهاية فإنهم يغادرون المحل غاضبين ليصبوا جام غضبهم على الآخرين. وبالتعلم من هذا الموقف فإننا نجد أن أصحاب النمط A قد تبنوا استراتيجيات عديدة للتغلب على طابور السوبر ماركت. وقد وصف أحدهم بافتخار كيف أخذ ستة من عربات التبضع ووضع خمسة مشتريات في كل منها وذهب إلى الحساب السريع ست مرات!

**نمط السلوك A والنزعة العدوانية**

إن موقف السوبر ماركت قد يعطي مثالاً لبعض المواجهات مع متسوقين آخرين لكنهم يكونون غير صبورين في موقف القيادة الذي يعطي الجانب القبيح لنمط السلوكA المتطرف، إذ أن السائق ذا النمط A سوف يسعى دائماً إلى القيادة بأسرع ما يمكن متجاوزاً الإشارات الحمراء ومنطلقاً باندفاع مدوي مع إضاءة الإشارة الخضراء. وتجده يقفز بلا هوادة ليبلغ السيارة الأمامية لينقض مع أية فرصة ممكنة أو حتى شبه مستحيلة. وستجدهم مدفوعين قسراً إلى تجاوز الحارات في إشارات المرور ليتخذوا مسارات بديلة في محاولة تجنب تعليق الحركة دون أن يعرفوا بالضبط أين يتجهون!

وقد قابلنا أحد أصحاب النمط A المتطرف الذي راح يتذكر كيف ناضل في معترك الضغوط الثابت دوماً لتجاوز حارة مرورية قد تكون مكتظة حيث قال "إذا رأيت سيارة بطيئة السير أو شاحنة بطيئة فإنني سرعان ما أبتعد عن طريقها قبل وصولي إليها بأية حال". وقد اعترف بأن سلوكه في هذا الإطار كان موفقاً جداً بحيث كان يصل مبكراً عادة إلى ميعاده وكان عليه أن يمكث في السيارة وينتظر!

وقد حكى لنا أحد المشاركين في ورشنا عن خبرته حينما كان يقود به زميل في العمل للوصول إلى ميعاد ما. وقال إن قيادة زميله كانت من النمط A إلى حد كبير. وكان يصرخ في السائقين الآخرين الذين يظهرون في طريقه، وكان يفتح النافذة لتأكيد الأمر كما كان يضيء الأنوار ويستخدم آلة التنبيه. وأقسم أنني لن أذهب معه مرة أخرى أبداً. وقد التقينا بهذا المتدرب بعد أسبوع وقد أصر على أنه قاد السيارة بدلاً من زميله ذي النمط A. وقال لنا "لن تصدقوني"، "فقد راح زميلي يضيء أنواري وينزل زجاج نافذتي وكان يصرخ في طالباً مني عمل نفس الشيء!". إن ثمة سلوكاً في القيادة يبدو عديم الضرر إذا ما قورن بمثله لدى بعض السائقين من كاليفورنيا الذين أطلقوا النار فقتلوا أو أصابوا سائقين

آخرين ضايقوهم. وللأسف فإن هنالك أمثلة كثيرة على العنف في الطريق في بريطانيا. فقد حدث مؤخراً أن سائقاً أجبر على التوقف ثم هوجم من قبل سائق كان يحاول تخطيه. كما لقي سائق آخر حتفه عندما أغضب السائق الذي خلفه لما سمح لسيدة تدفع عربة رضيعها بالعبور عند الإشارة حينما تحولت إلى اللون الأخضر. ثم هنالك مشهد مكان الانتظار الخالي الذي يشهد صراعات عدوانية كثيرة بين سائقين يريد كل منهما الظفر به. ونجد وابلاً من الإساءة يملأ الجو حينما لا يتسع ممر ضيق لمرور سيارتين متقابلتين ويشعر كل منهما بأن على الآخر أن يرجع من حيث أتى. إن تعليق الحركة وضياع وقت ثمين يجعل أصحاب النمط A غاضبين وعدائيين. ويعكس هذا الميل العام لهؤلاء للاستثارة بسهولة والغضب لأتفه الأسباب ولأقل أخطاء الآخرين وأخطائهم. فقد تثور ثائرتهم حينما يجدون أن أنبوب معجون الأسنان قد ضغط من المنتصف في حين أنهم اعتادوا على ضغطه من أسفله. وقد سمعنا في أمريكا عن مريض القلب الذي قامت زوجته بتركيب لفافة ورق الحمام على الحامل بشكل خطأ ثم قام المريض بخلع اللفافة وواجه زوجته بها وصرخ فيها قائلاً "كم مرة أخبرتك..." ثم وقع صريع نوبة قلبية غير مميتة. وإننا نسمعك تسأل نفسك عن أية طريقة أراد بها هذا الرجل تركيب اللفافة؟ ذلك أن هنالك طريقة صحيحة واحدة فقط كما تعلم بحيث يأتي طرف اللفافة الورقية من أعلى بالطبع. إن هذا يلقي الضوء على خاصية أخرى للنمط A إذ إنهم يعتقدون أنهم على حق دائماً.

إن الاستثارة والغضب والعدوانية التي تتولد وتوجه نحو الآخرين تؤذي الشخص الذي لا نتوقعه وهو أنفسنا. ويمكن أن يكون النورأدرينالين الذي يطلق في هذا الموقف قاتلاً! إذن فالرسالة هي ألا تغضب في المقام الأول، وعدل معتقداتك واتجاهاتك لاختزال نمط السلوك A غير المناسب هذا. ويهتم الفصل الثالث بكيفية عمل ذلك.

يبدو في بعض الأحيان أن من الصعب فهم لماذا تؤدي ثمة أشياء بسيطة بأصحاب النمط A إلى بداية العد التنازلي لإطلاق صاروخ الفضاء! لقد كان معنا أحد المشاركين الذين يعملون مع مجموعة لتعديل نمط السلوك A والذي راح يتذكر في اللقاءات كيف أن قطع الحشائش بحديقته جعله يعتصر حزناً وكمداً. وقد وصفت زوجته مدى الصخب الذي أتى من الحديقة ووجدت زوجها يضرب الجزازة الكهربية بشدة في عمود خرساني وقد تكسرت الآلة وتبعثر حطامها في أرجاء المكان. ونبهته زوجته إلى أنه اشتراها

فقط منذ أسبوعين ولا زالت في فترة الضمان! وبسبب ثمة سلوك جراء قطع الحشائش فقد قمنا بتصوير الحديقة وقد ترك نصف فدان من الحشائش دون جز.

إننا نأمل من خلال وصف السلوك ذي النمط A بهذا الشكل في إعطائك دليلاً للتعرف إليه في نفسك وفي الآخرين. جدير بالذكر أن أصحاب هذا النمط ينزعون إلى أن يكونوا مفرطي التنافسية والطموح. كما يكونون قليلي الإنصات وكثيري المقاطعة حينما يتكلم الآخرون. وتجدهم يبدون السأم لحمل المتحدث على إنهاء حديثه بسرعة، ويعملون كثيراً على الاستئثار بمركز الحديث. وتجدهم في الأحاديث كثيري الإشارة إلى أنفسهم حيث يرجعون لأنفسهم غالباً بالاستخدام المنتظم لضمير المتكلم أو صفة الملكية. ويصفون الأشياء كثيراً بتفاصيل غير ضرورية. وهم موسوسون بشأن الأرقام والكميات وإنجازاتهم في العمل وفي كل شيء يقومون به.

**مدمنو العمل أصحاب النمط A**

حينما طلبنا إلى طبيبة ذات النمط A أن تصف حياتها بإيجاز أجابت "كنت أصغر مستشارة عينت في مستشفى (....)، وكنت متسمة بالممارسة الخاصة المثابرة، وقد نشرت نحو مائة وعشرين مقالة علمية، وألقيت محاضرات في شتى أنحاء العالم ..." وحينما أنهت كلامها قلنا لها "لكنك ذكرت في البداية أنك كنت متزوجة ومعك أطفال بيد أنك لم تشيري إلى ذلك". وفي حقيقة الأمر فقد اكتشفنا أن هذه الطبيبة تعمل كثيراً جداً، ما جعلها تنقل الكمبيوتر الخاص بها إلى باحة المنزل لتكون مع زوجها.

إن ذوي النمط A يجدون صعوبة في تصديق أن منهجهم السلوكي عقيم وغير مثمر. في حين أن أصحاب النمط B يعطون أنفسهم وقتاً ومساحة أكبر ليكونوا مبدعين وأكثر فعالية على المدى الطويل، ما يجعلهم يعتلون القمة في وظائفهم! وعلى العكس مما يشيع اعتقاده فإن ذوي النمط B يتسمون أيضاً بالطموح الكبير والتنافسية، لكنهم يتعاطون مع الأمور بمنهج مختلف. ونتيجة لذلك فإنهم يحققون أهدافهم بدون معاناة من اعتلال الصحة.

إن نمط السلوك A مرتبط بإدمان العمل. ويعاني مدمنو العمل دوماً من مشكلات في الحياة الزوجية وفي العلاقات الاجتماعية نظراً لنضالهم من أجل النجاح وحاجتهم إلى

العمل لساعات أكثر وأكثر لتحقيق أهدافهم، ما ينذر حتماً بوقوع الضغوط السلبية. وبإمكانك معرفة ما إذا كنت مدمن عمل أم لا من خلال تعبئة الاستبانة التالية:

**اتجاهك نحو العمل - إدمان العمل**

| | نعم | لا |
|---|---|---|
| هل تأخذ معك أعمالك إلى البيت كل ليلة؟ | | |
| هل تفكر كثيراً في مشكلات عملك في البيت؟ | | |
| هل تعمل لساعات طوال بمحض إرادتك؟ | | |
| هل تؤثر مشكلات العمل في عاداتك في النوم؟ | | |
| هل تشكو أسرتك وأصدقاؤك من قضائك وقتاً قليلاً جداً معهم؟ | | |
| هل تجد صعوبة في الاسترخاء ونسيان العمل؟ | | |
| هل تجد صعوبة في قول "لا" لمتطلبات العمل؟ | | |
| هل تجد أن من الصعب تفويض آخرين للقيام بأعمالك؟ | | |
| هل يعتمد تقدير الذات لديك على عملك كثيراً؟ | | |
| الدرجة | | |

انتقل إلى ملحق (١) لمعرفة كيفية إعطاء الدرجة وتفسيرها. اكتب درجتك في المربع بملخص التقييم الذاتي بالفصل الثامن.

لقد أخبرتنا سيدة كيف ألغى زوجها مدمن العمل أسبوعاً من العطلة الأسرية الترويحية التي مدتها أسبوعان نظراً لالتزامات العمل، ثم وصفت ما حدث ... "لقد انتظرنا خلف مكتبه ومكثنا في موقف السيارات لنحو ساعتين. وفي مساء الثلاثاء أخبرنا أنه رتب لقاء عمل في اليوم التالي. وقد عاد في الساعات الأولى من صباح الخميس. وقد أصر في طريقه إلى البيت على الاتصال بمكتبه ثانية. وقد انتظرنا هذه المرة لما يزيد على الساعة. ولم تكن تلك المرة التي تتبدد فيها العطلة بهذه الطريقة. إننا لن نذهب معه في عطلة بعد ذلك إلى الأبد!".

إن أصحاب النمط A كثيراً ما يجدون صعوبة في الاسترخاء والابتعاد عن العمل. وهم من تجدهم يقطبون ما بين حاجبيهم حينما يعودون من العمل، أو من يتصلون تليفونياً بالعمل كل يوم، أو من يحملون أوراق العمل في حقيبتهم. ويشعرون كثيراً بأنه يتوجب عليهم أخذ أوراق العمل إلى البيت، ويجدون سعادتهم فقط متى كانت حقائبهم المحمولة ملأى عن آخرها!

وستجد أصحاب النمط A يقولون غالباً "إنني أقاوم الضغوط جاهداً". لكن ما يقولونه في حقيقة الأمر هو "إنني مدمن للنورأدرينالين". ذلك أن هذا الإدمان يفرز الشعور بالثقة والانتشاء ويؤدي بهم في الغالب إلى البحث عن المواقف ذات التحدي للحفاظ على المستويات العالية من النورأدرينالين.

**فهل انت مدمن للنورادرينالين؟**

**علامات إدمان النورأدرينالين**

- تسارع النشاط الذهني المحموم.
- صعوبة الدخول في النوم.
- التدخين بشراهة.
- الإفراط في تناول المشروبات التي بها كافيين.
- فرط النشاط.

**نمط السلوك A والصحة**

يعتقد أن إطلاق النورأدرينالين بشكل زائد كثيف ومستمر يزيد من خطورة الإصابة بمرض القلب وارتفاع ضغط الدم والصداع النصفي وقرح المعدة، إذ إن ذوي النمط A تجدهم عادة يفرطون في التفاعل مع التحديات والتهديدات. وحيث إنهم يواجهون مواقف ذات مستوى عالٍ من المتطلبات فإنهم يفرطون في تنشيط جهازهم العصبي السيمبثاوي فيتم إطلاق الكثير من النورأدرينالين. وقد تم ذكر مخاطر ذلك في الفصل الخامس.

ومما يؤسف له أن الضغوط ذاتية الاستثارة لدى ذوي النمط A تشوه إدراكهم في أغلب الأحيان ويفشلون في استيعاب ما يجري لهم.

بيد أنه لا يخضع كل أصحاب النمط A للآثار المرضية للضغوط. فلقد افترض أن هنالك عاملاً من عوامل الشخصية يوصف "بالصلابة" (مقاومة الضغوط) يتفاعل مع نمط السلوك A لاختزال مخاطره إلى الحد الأدنى؛ إذ أن الأشخاص المتسمين بالصلابة ينظرون إلى المواقف بوصفها تحديات أكثر منها تهديدات. وهم يحملون التزاماً حيال ما يؤدونه ويشعرون بالثقة في بلوغ السيطرة والتحكم. وتجدهم يحيلون أحداث الحياة الضاغطة إلى إمكانيات أو فرص من أجل النمو الشخصي والفائدة الشخصية. ونحن بحاجة إلى المزيد من البحوث في هذا الجانب لمعرفة طبيعة العلاقة بين صلابة الشخصية والضغوط والصحة.

جدير بالذكر أنه يمكن تجنب الضغوط الناجمة عن نمط السلوك A من خلال تعديل المعتقدات والاتجاهات والعادات. وسوف يجري تناول ذلك في الفصل الثالث عشر.

### أحداث الحياة

إن بعض مسببات الضغوط لا يمكن تجنبها وسوف تؤثر في معظمنا في بعض الأحيان من حياتنا. ويشار إليها غالباً "بأحداث الحياة" وهي أزمات لا بد من مواجهتها: مثل المرض والإصابة الخاصين بك وبأسرتك وأصدقائك وفقدان الأعزاء. وهنالك أزمات أخرى قد تقع مثل عدم الانسجام بين الزوجين والمشكلات الخاصة بالأطفال والصعوبات المالية ومشكلات العمل. كما أن هنالك أحداثاً تتطلب بعض التهيؤ والمرونة والتوافق من جانبنا مثل الانتقال إلى بيت جديد وتغيير المهنة ودخول الأطفال المدرسة.

وتنشط الاستجابة للضغوط لدينا لمساعدتنا في التعامل مع هذه المتغيرات والأحداث والأزمات. بيد أن الدراسات قد بينت أننا لو شهدنا الكثير جداً من أحداث الحياة خلال مدة قصيرة فقد تنفد مواردنا من المرونة والتكيف أو التوافق وقد يؤدي هذا إلى صحة معتلة.

قم بتعبئة الاستبانة التالية من أجل معرفة ما إذا كانت أحداث حياتك تضعك على درجة عالية من التعرض لخطر اعتلال الصحة.

ضع علامة (√) أمام الأحداث التي مرت بك خلال السنة الماضية ثم انتقل إلى ملحق (١) لمعرفة درجة كل مفردة. اكتب درجتك في المربع أمام كل مفردة ثم قم بجمع الدرجات. اكتب درجتك الكلية في المربع بملخص التقييم الذاتي بالفصل الثامن.

| | ضع علامة (√) | الدرجة |
|---|---|---|
| موت شريك الحياة | | |
| ترك طفلك للبيت | | |
| طلاق | | |
| مشكلات مع حماك أو حماتك | | |
| الانفصال عن شريك الحياة | | |
| إنجاز شخصي هام | | |
| حكم بالسجن | | |
| تغير في وضعك المالي | | |
| موت عزيز بالأسرة | | |
| موت صديق | | |
| إصابة أو مرض ألم بك | | |
| الانتقال إلى نمط عمل مختلف | | |
| زواجك | | |
| تفاقم الخلاف مع شريك الحياة | | |
| التعيين في وظيفة | | |
| الدخول في رهن كبير | | |
| التصالح مع شريك الحياة | | |
| منع فك الرهن أو القرض | | |
| التقاعد | | |
| تغير في مسئوليات العمل | | |

| | | |
|---|---|---|
| اعتلال صحة فرد بالأسرة | | |
| بدء الزوجة العمل أو تركه | | |
| حمل | | |
| دخول الطفل المدرسة أو انتهاؤه منها | | |
| مشكلات أو صعوبات جنسية | | |
| تغير في ظروف المعيشة | | |
| إضافة عضو جديد بالأسرة | | |
| تغير في العادات الشخصية | | |
| تغيرات كبيرة في العمل | | |
| مشكلات مع المدير أو صاحب العمل | | |
| تغير في ساعات وظروف العمل | | |
| تغير في أنشطة العبادة | | |
| تغير في الإقامة | | |
| تغير في الأنشطة الاجتماعية | | |
| تغيير مدرسة الطفل | | |
| أخذ قرض أو رهن صغير | | |
| تغير في الترفيه | | |
| تغير في عادات النوم | | |
| تغير في عادات الأكل | | |
| قرب قدوم العيد | | |
| عطلة | | |
| خروقات بسيطة للقانون | | |
| تغير في عدد الأسر التي تلتقي معها | | |
| المجموع | | |

هذا المقياس مقتبس من: Holmes & Rahe's Life Change Index, Journal of Psychological Research, 1967 Vol.11

وقد تم بناء مقياس أحداث الحياة من قبل باحثين في الولايات المتحدة أثناء القيام بدراسة تهدف إلى تحديد الأحداث التي تقع أثناء حياة الفرد والتي تتطلب القدر الأكبر من استعادة التوافق. وتم اختيار ٤٣ حدثاً حياتياً يشكلون الاستبانة بوصفهم الأكثر شيوعاً وإثارة للضغوط. وسوف تلاحظ أن بعض الأحداث مثل المرض وفقدان عزيز جد مؤلمة والأكثر مدعاة للضغوط السلبية. هذا في حين أن أخرى مثل الزواج أو ميلاد طفل أو الانتقال إلى بيت جديد يمكن أن تكون خبرات سارة ومبهجة. بيد أنها جميعاً تتطلب تغيراً في حياة الفرد في إطار إعادة التوافق مع موقف جديد. وسوف تجد في ملحق (١) أن كل حدث يعطى درجة على مقياس من صفر إلى مائة. وتعتمد الدرجات على مدى شعور الشخص بالحاجة إلى التوافق من أجل التواؤم مع كل موقف، فحاز الزواج على خمسين نقطة. وكما كان متوقعاً فقد أعطى معظم الأشخاص موت الشريك الدرجة العظمى (١٠٠)، في حين أنه على الطرف الآخر من المقياس أعطي العيد (١٢) وأعطيت الخروقات البسيطة للقانون (١١). وبينت الدراسات التالية باستخدام هذا المقياس أن أولئك الأشخاص الذين سجلوا ما يزيد على مائة نقطة في عامهم السابق كانوا معرضين لخطر متزايد من المعاناة من مرض عضال خلال العامين التاليين.

ورغم أن هذه الأنماط من مسببات الضغوط لا يمكن تجنبها، إلا أن معتقداتنا واتجاهاتنا يمكن أن تلعب دوراً كبيراً في كيفية إدراكنا لها وقدر الضغوط التي نمر بها إن وجدت. إذ يعتبر فقد عزيز على سبيل المثال ضاغطاً كبيراً بلا شك، لكن معتقداتنا الدينية يمكن أن تقلل من قدر الضغوط التي نشهدها.

**المواقف الاجتماعية والأسرية والمواقف في العمل**

نحن نقضي ثلث حياتنا في العمل وثلثاً آخر في النوم والثلث الآخر مع أسرنا وأصدقائنا. ويجد أناس كثيرون أن معظم الضغوط السلبية في حياتنا تأتي من العلاقات مع الآخرين في كل من الإطارين الأسري والاجتماعي وفي العمل. فإذا أعدت النظر في قائمة أحداث الحياة فسوف ترى كم منها مرتبط بالعلاقات مثل عدم الانسجام بين الزوجين ومشكلات الأطفال والمشكلات مع الجيران والمشكلات مع المدير أو زملاء

العمل. وبالمثل فإن هنالك عدداً من الأحداث المرتبطة بالعمل. وعادة ما يرد ذكر العمل كسبب أساسي للضغوط السلبية وهنالك أسباب كثيرة لذلك مثل:

- حمل العمل – كثرة المهام والأعباء.
- ضغوط الوقت واستحالة بلوغ المستهدف.
- مدى شعورك باستخدام قدراتك ومهاراتك.
- ضعف تحديد وفهم الدور الوظيفي.
- تغيرات في الإجراءات.
- ضعف الاتصال – عدم معرفة ما يجري وعدم الإحساس بالانتماء للمؤسسة.

إن هذه المتطلبات قد تفرض عليك أحياناً من قبل الآخرين وتشعر أنك مضغوط وفاقد للسيطرة. استخدم استبانة تحديد الضغوط في نهاية هذا الفصل لتقييم مستواك من الرضا المهني. إن كونك غير راض عن جانب ما من وظيفتك قد لا يعني أنك تجده ضاغطاً، لذلك فإن عليك أيضاً أن تقيم خبرة الضغوط المدركة لديك لكل مفردة أو بند.

ولا يوجد نظام تقييم بالدرجات لهذه القائمة، ولكن القيام بهذا التمرين سوف يساعدك في التركيز على تلك الجوانب في العمل التي ربما تكون مصادر للضغوط لديك. وتلك خطوة أولى للتعامل مع الضغوط في العمل. وباستخدام استراتيجيات التوافق الموصوفة في الجزء الثالث فإنك ستقدر على إيجاد طرق لحل المشكلات.

إن ضغوط العمل يمكن أن تفرض أيضاً بشكل ذاتي: فعلى سبيل المثال هنالك وضع أهداف غير واقعية، ومحاولة التغيير السريع والكبير. ولعلك تكون بحاجة إلى الاسترخاء وأن تسأل نفسك كيف تنشأ ضغوطك؟ هل تسأل أناساً كثيرين يعملون من أجلك؟ هل توجد ضغوطاً غير ضرورية لنفسك؟ هل أنت مدمن للعمل؟

إنك ربما تنظر إلى الضغوط بوصفها آتية من العمل أو البيت فقط، لكنها تأتي عادة من كليهما. ذلك أن الضغوط الناجمة عن الخلافات الأسرية أو المخاوف المالية يمكن أن تؤثر في أدائنا للعمل لتشتت تفكيرنا ويسهل وقوع الأخطاء والحوادث. وسوف يجعلنا الشعور

العام بالضغوط السلبية أقل قدرة على التعاطي مع الضغوط الحتمية ومتطلبات عملنا. من جهة أخرى فإن الحياة المنزلية السعيدة ذات المخاوف الكبيرة القليلة يمكن أن تساعدنا في التعامل مع ضغوط العمل بدون ضغوط سلبية. وبالمثل فإن يوماً في العمل مليئاً بالضغوط والأعباء، ما يضعف تقدير الذات يمكن أن يستمر حينما نعود إلى البيت. ومع أقل استثارة تجدنا نضيق ذرعاً بشريك الحياة أو نصرخ في أطفالنا.

وقبل أن ندرك ما يجري فإننا قد نقع غالباً في دائرة خبيثة لتسوء الأمور كثيراً. لذا فإنه يجب التعامل بذكاء مع الضغوط في كل جوانب حياتنا. وإن هذا ما يدور حوله برنامج Stresswise حيث التعامل مع الضغوط والعناية بالذات وبعلاقاتك.

وعليك أن تتذكر أن مواقفك الأسرية والاجتماعية ومواقفك في العمل يمكن أن تكون مصدراً لكثير من البهجة والحب والدعم والاستثارة. فيمكن أن تمدك بالأمن وتقدير الذات. وبالبناء على ذلك فإن بإمكانك أن تنأى بنفسك عن منطقة الضغوط السلبية وأن تتجه نحو منطقة الضغوط الإيجابية.

## تحديد الضغوط في العمل

ضع علامة (√) أمام كل جانب لا ترضى عنه من عملك، واكتب لكل جانب وزن الضغط الذي يعبر كثيراً عن رؤيتك لمدى الضغوط الذي تشعر به:

| جوانب عملك | غير مرضٍ | وزن الضغوط |
|---|---|---|
| الظروف المادية في العمل مثل التهوية والضوضاء والإضاءة والتدفئة | | |
| الحرية في اختيار عملك | | |
| الحرية في معاودة العمل أو التقدم فيه | | |
| زملاؤك | | |
| التقدير الذي تتلقاه لقاء العمل الجيد | | |
| وجود أكثر من رئيس مباشر | | |

| | | |
|---|---|---|
| رئيسك أو رؤساؤك المباشرون | | |
| حجم المسئولية الملقاة على عاتقك | | |
| راتبك | | |
| فرصتك في استخدام قدراتك | | |
| العلاقات بين الإدارة والعاملين في مؤسستك | | |
| فرصتك في الترقي | | |
| طريقة إدارة المؤسسة | | |
| الاهتمام بمقترحاتك | | |
| عدد ساعات العمل | | |
| مقدار التغيير في وظيفتك | | |
| الأمان في وظيفتك | | |

ميزان الضغوط

صفر = لا توجد ضغوط　　　١ = ضاغط قليلاً

٢ = متوسط الضغط　　　٣ = ضاغط جداً

٤ = ضاغط جداً بصورة متطرفة

إن الاستبانة التي أوردناها للتو هي ببساطة دليل لمساعدتك في تحديد أسباب الضغوط في العمل لديك.

# الجزء الثالث

# التعامل مع الضغوط

# الفصل الثامن

# ارسم خطتك لإدارة الضغوط

**الخطوة الأولى: ملخص تقييم الذات**

بعد تناولك للجزء الثاني من هذا الكتاب وملئك للاستبانات فلعلك تجد فائدة في إجمال وتلخيص نتائج عمليات التقييم الذاتي كنقطة بدء لتصميم خطتك الخاصة لإدارة الضغوط. وسوف يساعدك تحديد العلامات والأعراض الرئيسة التي تعكس الاستجابة للضغوط لديك في مراقبة رد فعلك نحو المطالب والضغوط التي تواجهها. وسوف تكون هذه العلامات والأعراض مؤشراً على قدرتك على التوافق. فاستخدمها كوسيلة للتأمل فيما يمكن أن يسبب ضغوطاً سلبية لديك. ويمكن لمراقبة علاماتك وأعراضك أيضاً أن تعطيك دليلاً ليبين مدى فعالية استراتيجياتك في التعامل مع الضغوط. كما يمكن لإعادة تقييم علاماتك وأعراضك من آنٍ لآخر أن تعطيك فحصاً مفيداً لمستوى ضغوطك. وقد قمنا بوصف المزيد من الاستبانات في إعادة التقييم هذه في آخر الكتاب خلال الخطوة السادسة من خطتك لإدارة الضغوط (انظر الفصل الخامس عشر).

**ملخص التقييم الذاتي**

التاريخ:

العلامات والأعراض (الفصل الرابع) الدرجة:

أحداث الحياة (الفصل السابع) الدرجة:

نمط السلوك A (الفصل السابع) الدرجة:

اتجاهك نحو العمل (الفصل السابع) الدرجة:

العلامات والأعراض الرئيسة:

من خلال استبانتك للعلامات والأعراض بالفصل الرابع، اذكر خمسة أعراض وعلامات مررت بها بحيث تكون الأعلى درجة:

..............................................................................

## الخطوة الثانية: تقييم مسببات ضغوطك

إن إدارة الضغوط عملية دينامية نظراً للتغير الدائب في المطالب والضغوط والمواقف والأحداث. وتتمثل نقطة البدء الجيدة لبناء خطتك الشخصية لإدارة الضغوط في مراجعة موقفك الحالي بواسطة تحديد مسببات الضغوط الرئيسة لديك. فقم بعمل ذلك بالعودة إلى تأمل الاستبانات التي عبأتها، واختر خمسة بنود أو مفردات رئيسة لكل منها.

**ملخص: تقييم مسببات ضغوطك**

حدد خمساً من مسببات الضغوط الرئيسة من كل استبانة تمت الاستجابة عليها:

| النمط A | الاتجاه نحو العمل | ضغوط العمل |
|---|---|---|
| ١: | ١: | ١: |
| ٢: | ٢: | ٢: |
| ٣: | ٣: | ٣: |
| ٤: | ٤: | ٤: |
| ٥: | ٥: | ٥: |

ومن خلال الملخصات السابقة، اكتب تلك التي تعتبرها أعلى خمسة مسببات للضغوط:

١: ٢:

٣: ٤:

٥:

والآن فإنه يأتي أشق جزء من إدارة الضغوط ألا وهو تنفيذ استراتيجية فعالة للتعامل مع مسببات الضغوط عندك.

وتمثل كيفية إيجاد طرق فعالة للتعامل مع الضغوط موضوع الجزء الثالث الذي سوف يجري في نهايته تعريفك بكيفية بناء خطتك الشخصية لإدارة الضغوط. وتهدف بعض استراتيجيات التوافق إلى إعدادك للتعامل مع الضغوط والمطالب العامة، بينما تناسب أخرى مسببات ضغوط نوعية.

# الفصل التاسع

## تحسين القدرة على التوافق

لكي تتعامل بكفاءة مع الضغوط فإن عليك أن تضبط ميزان الضغوط عندك ليتجه نحو وحول المنطقة الطبيعية. ويعني هذا عدم الابتعاد كثيراً في منطقة الضغوط السلبية وتسهيل دخول منطقة الضغوط الإيجابية والبقاء فيها عند الحاجة. إن تحقيق التوازن الصحيح هو ببساطة مسألة ضبط الوزن في الكفتين. ومن الواضح أن هنالك طريقتين يمكن من خلالها تحقيق ذلك إما بتغيير المطالب أو بواسطة تحسين القدرة على التوافق (شكل ١٥).

إنك بعد قراءتك للجزئين الأول والثاني من هذا الكتاب لا بد أن تكون قد عرفت إحدى أهم طرق التعامل مع الضغوط واستوعبت ذلك. وسوف تعرف ما يحدث في جسمك لدى تنشيط الاستجابة للضغوط لديك. ولا بد أنك تقدر الآن على التعرف إلى العلامات البدنية والعقلية لفرط تنشيط الاستجابة للضغوط. ولا بد أنك تبصرت إلى حد ما بمدى إمكانية تأثير ذلك وأدائك. كما أنك لا بد أن تقدر على تحديد المصادر الشخصية للضغوط.

إنك الآن في موضع التفكير في ضغوطك وتعلم كيفية إدارتها. وهنالك الكثير من الاستراتيجيات المختلفة للقيام بذلك. وقد وجدنا أن الاستراتيجيتين الموصوفتين هنا أكثر فائدة وفعالية في تعليم جماعاتنا وأفرادنا. ولا بد أن يكون هنالك الكثير من التداخل بين مضامين كلٍّ منهما. ونظراً لذلك فإن هنالك بعض التكرار للمعلومات والتوجيهات، بيد أننا نشعر بأن هذا سوف يعمل على تأكيد أهمية الموضوعات التي نطرحها وعلاقاتها مع بعضها البعض والمدخل الكلي الذي نؤيده للتعامل مع الضغوط.

## شكل (١٥): العوامل المغيرة في المطالب والقدرة على التوافق

يعني التعامل البناء مع الضغوط الابتعاد عن هذا...

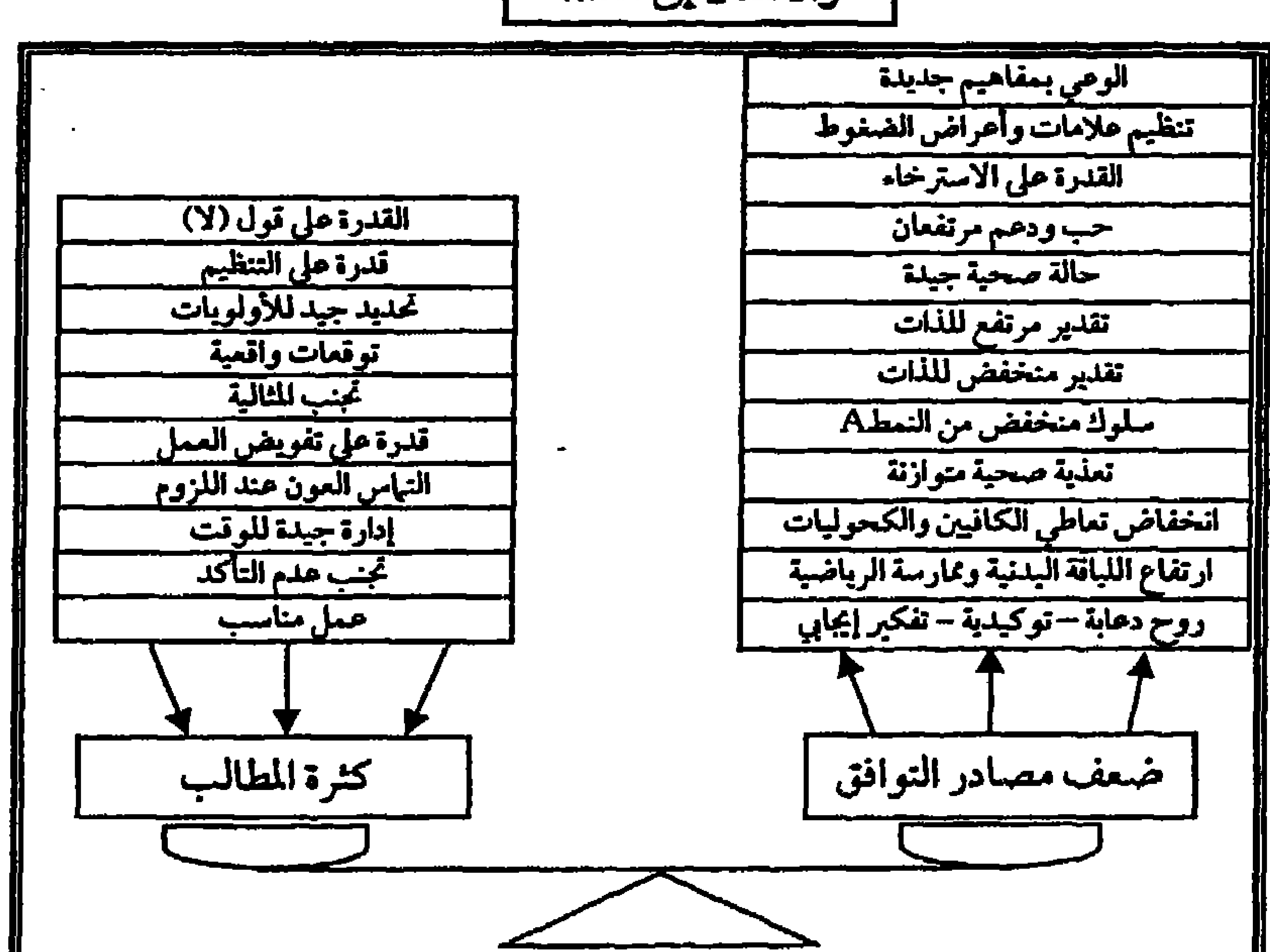
- حب ودعم منخفضان
- نمط السلوكA
- عدم القدرة على الاسترخاء
- عدم الابتسام أو الضحك
- فقدان روح الدعابة
- انعدام التوكيدية
- تقدير منخفض للذات
- تفكير سلبي
- عدم إدراك علامات الضغوط
- عدم كفاية النوم والراحة
- كثرة تناول مشروبات الكافيين
- فرط تعاطي الكحوليات
- ضعف الحالة الصحية للتدخين بشراهة
- تغذية ضعيفة غير متوازنة وضعف اللياقة البدنية

ضعف مصادر التوافق

- احداث حياتية كثيرة
- العجز عن تفويض العمل
- المثالية
- ضعف التنظيم
- العجز عن تحديد الأولويات
- توقعات غير واقعية
- ضعف إدارة الوقت
- عمل غير مناسب
- ندرة التماس العون
- العجز عن قول (لا)

كثرة المطالب

والانتقال إلى هذا..



ولمساعدتك في تعلم وممارسة مهارات التعامل مع الضغوط فإن بإمكانك الحصول على حقيبة Stresswise المحتوية على النقاط/الدوائر الحيوية اللاصقة والقلوب ذاتية اللصق ومشبك قلبي بلاستيكي {انظر ملحق (٢) وذلك لمعرفة تفاصيل كيفية الحصول على هذه الحقيبة}. أما النقاط أو الدوائر الحيوية اللاصقة فهي وسائل تراقب مستوى تنشيط الاستجابة للضغوط وتستخدم لمساعدتك في تعلم الاسترخاء. كما أن القلوب ذاتية اللصق والمشبك يعملان كوسائل منبهة، إذ أنها ببساطة تعمل على تذكيرك بممارسة الأفعال التي ننصحك بها للتعامل مع الضغوط السلبية. ونحن نشرح لك كيف ومتى يمكنك استخدامها عند نقاط ملائمة من المتن. وقبل بدئك في ذلك فإنه يمكنك تقييم قدرتك التوافقية الحالية من خلال الاستجابة على الاستبانة التالية:

**القدرة التوافقية**

| | ضع علامة (√) أسفل (نعم) أو (لا) أمام كل عبارة مما يلي: | نعم | لا |
|---|---|---|---|
| ١ | هل لديك أسرة/ أصدقاء مساندون؟ | | |
| ٢ | هل لديك هواية؟ | | |
| ٣ | هل تنتمي إلى كيان اجتماعي أو جماعة نشاط؟ | | |
| ٤ | هل تمارس فنية استرخاء فعالة (يوجا، تأمل، تخيل .. إلخ) يومياً؟ | | |
| ٥ | هل تمارس الرياضة لمدة عشرين دقيقة ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل؟ | | |
| ٦ | هل تفعل شيئاً تستمتع به "من أجلك فقط" كل أسبوع؟ | | |
| ٧ | هل لديك مكان ما يمكنك زيارته لتختلي فيه بنفسك؟ | | |
| ٨ | هل حضرت برنامجاً تدريبياً لإدارة الضغوط أو الاسترخاء أو إدارة الوقت أو تدريب التوكيدية؟ | | |
| ٩ | هل تبدي نمط السلوك B؟ | | |
| ١٠ | هل تدخن؟ | | |
| ١١ | هل تتعاطى الكحوليات كي تسترخي؟ | | |
| ١٢ | هل تأخذ حبوباً منومة؟ | | |
| ١٣ | هل تصطحب معك أعمالاً إلى البيت؟ | | |
| ١٤ | هل تشرب أكثر من ثمانية أكواب من مشروبات الكافيين مثل القهوة والشاي والشوكولاته كل يوم؟ | | |
| ١٥ | هل تبدي نمط السلوك A؟ | | |

ولمعرفة طريقة تقدير الدرجة على هذه الاستبانة انظر ملحق (١).

استخدم القائمتين التاليتين لتركيز انتباهك على إعداد استراتيجيات التوافق المناسبة والفعالة أثناء قراءتك للفصول الخمسة التالية.

**قدرتك التوافقية**

يمكن للبنود التسعة الأولى أن تساعدك في التعامل مع الضغوط والمطالب لدى ممارستها بانتظام. وإذا كانت استجاباتك (نعم) على البنود من ١٠ إلى ١٥ فلعلك تستخدم هذه الاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط والمطالب، لكنها يمكن أن تمثل تهديداً لصحتك على المدى البعيد.

**اكتب استراتيجيات التوافق التي اعتدت على ممارستها بالقدر الأكبر:**

| استراتيجيات التوافق الجيدة |
|---|
| البنود من ١ إلى ٩ |
| |
| |
| |
| |

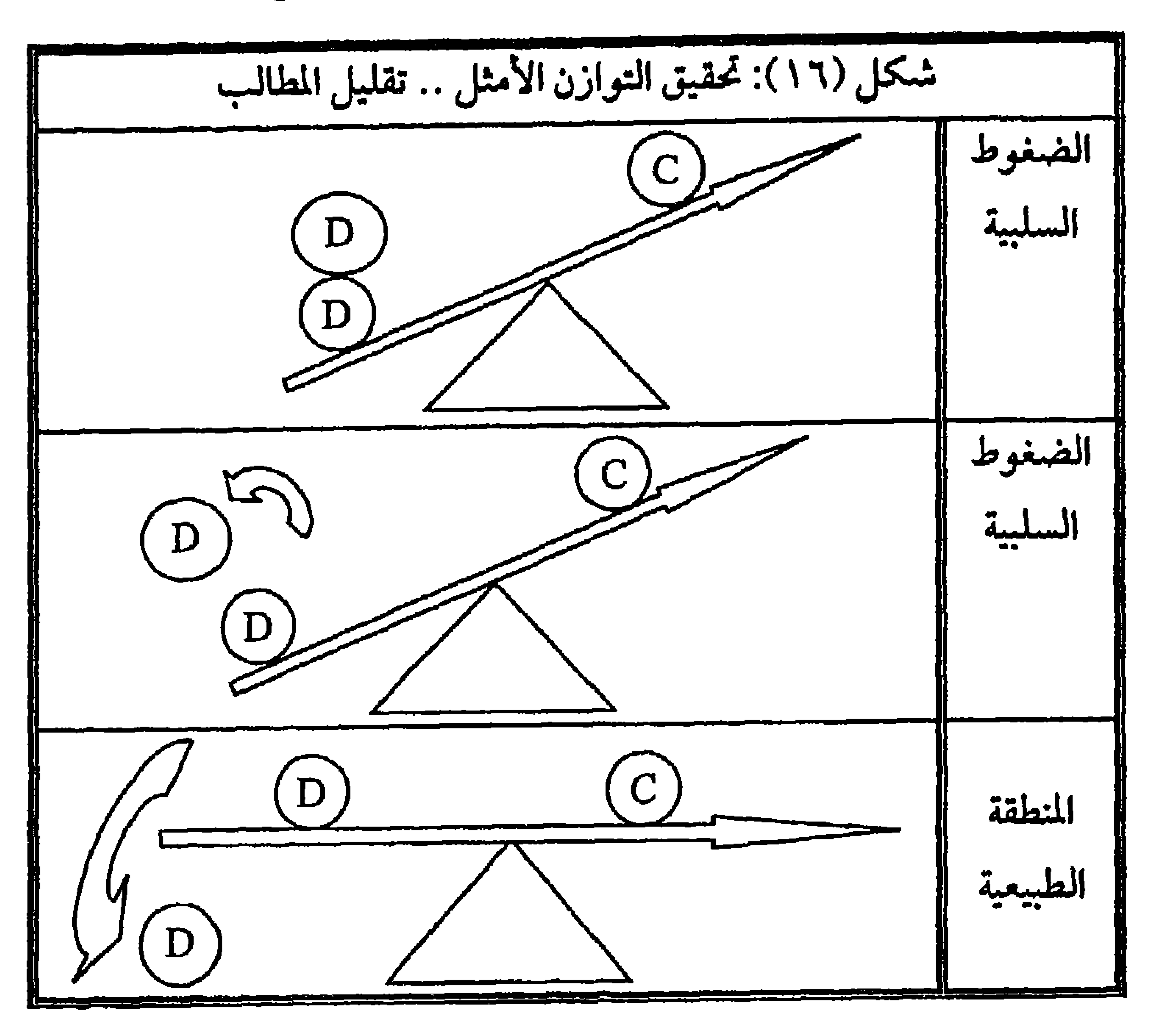
| استراتيجيات التوافق الضعيفة |
|---|
| البنود من ١٠ إلى ١٥ |
| |
| |
| |
| |

## تحقيق التوازن الأمثل

عندما يتجه مؤشر الميزان إلى جهة منطقة الضغوط السلبية (حيث تفوق المطالب المدركة القدرة المدركة على التوافق) فإنه يمكن ممارسة سلوكيات توافقية للإقلال من المطالب (شكل ١٦) أو لتهيئة مصادر توافقية بحيث يتجه مؤشر الميزان ناحية المنطقة الطبيعية. إننا سنواجه حتماً مواقف تفوق فيها المطالب قدرتنا على التوافق. وأياً كانت الزيادة في إمكانياتنا التوافقية فإن المطالب لديها إمكانية التوافق أكثر! فعلى سبيل المثال نجد من المؤكد أننا سنواجه بمواقف جديدة كجزء من الحياة اليومية. كما أنه من آنٍ لآخر يمكن لقدرتنا على التوافق أن تتقلص بفضل التغيرات في حالتنا الصحية العامة، ما يسمح للمطالب بأن تنهش أفضل ما فينا حينما لا نشعر بجودة الوضع.

إننا قد لا نعطي هذه المطالب تفكيراً كبيراً. ورغم هذا فإن بناء مواردك التوافقية بحيث يكون لديك رصيد وافر سوف يتيح لك التعامل مع المطالب الزائدة والضاغطة بدون توغل ميزانك إلى حد بعيد في منطقة الضغوط السلبية (شكل١٧).

شكل (١٦): تحقيق التوازن الأمثل .. تقليل المطالب

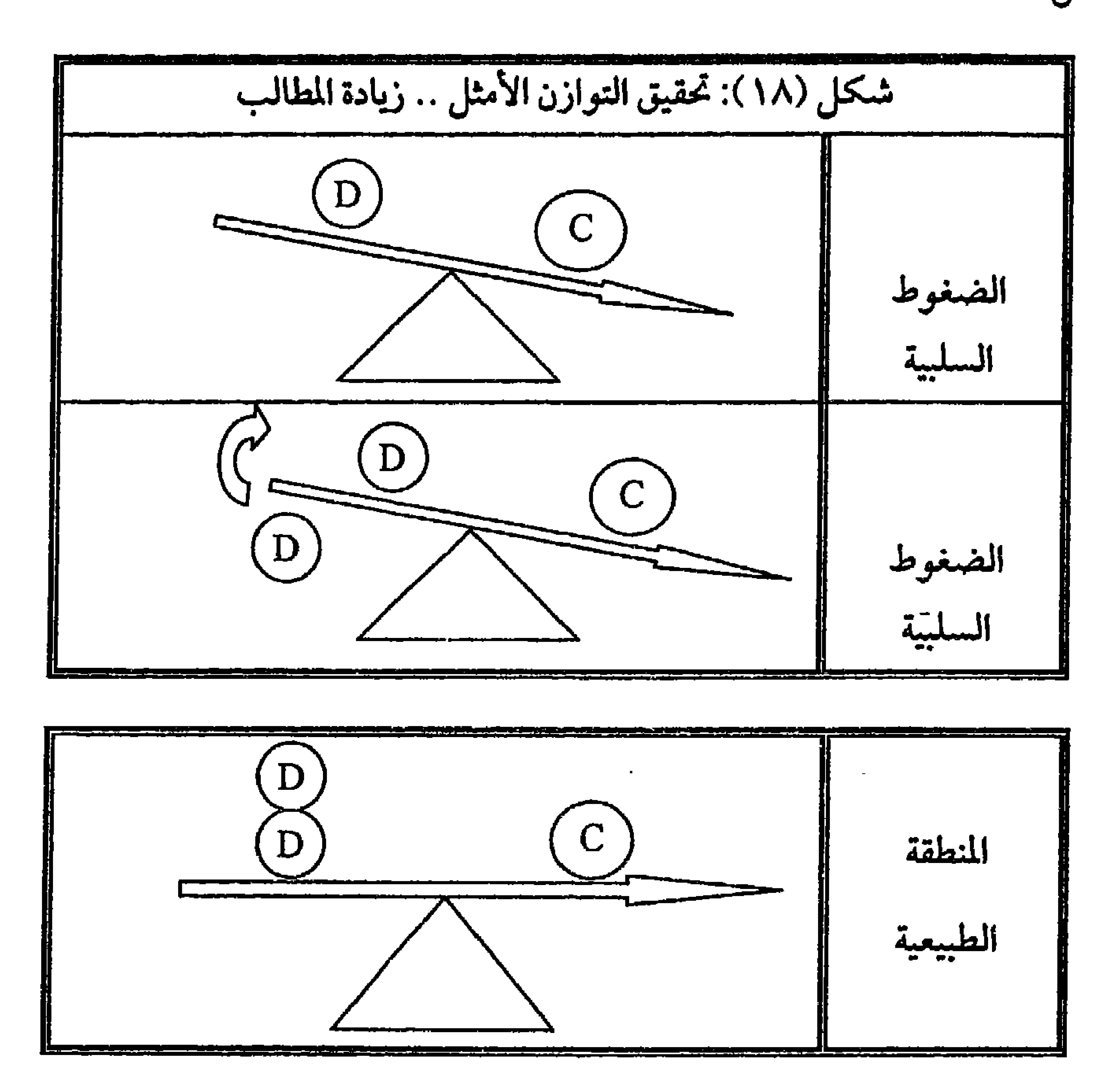



إن بناء إمكانياتك التوافقية سوف ييسر لك دخول منطقة الضغوط الإيجابية والعمل فيها. ويتم تعديل الميزان بهذه الطريقة من خلال تهيئة نفسك لقطع شوط أبعد من المطالب "المنطقية" بواسطة تعلم مهارات لبناء قدراتك التوافقية. وسوف يجعلك هذا في المنطقة الطبيعية معظم الوقت ولكن بتذكرة موسمية لدخول منطقة الضغوط الإيجابية. بيد أنه ستظهر حتماً مطالب إضافية وزائدة تفوق قدرتنا على التوافق. لذلك فإن زيادة رصيدك التوافقي سوف يساعد في تقليل وخفض ذلك الاكتساح والحفاظ على جعلك بعيداً عن أعماق منطقة الضغوط السلبية لتتجنب الضغوط القبيحة والسيئة. ومما يدعو إلى الدهشة أنه في ظل ظروف معينة فإن الاعتقاد بأن لدينا قدرة كبيرة جداً على التوافق يمكن أن يسبب أيضاً الضغوط السلبية. ويمكن أن يحدث ذلك بطريقتين:

| شكل (١٧): تحقيق التوازن الأمثل .. بناء إمكانيات التوافق | |
|---|---|
| الضغوط السلبية | C D D |
| الضغوط السلبية | C C D D |
| المنطقة الطبيعية | C C D D |
| المنطقة الطبيعية الضغوط الإيجابية | C C D D |
| المنطقة الطبيعية | C C D D |

أولاً .. عندما تكون المطالب المدركة قليلة جداً ومن ثم فهي لا تتعادل مع قدرتنا المدركة على التوافق .. فإننا يمكن أن نشعر حينئذٍ بتجميد النشاط حيث نعي أن لدينا القدرة على عمل ما هو أكثر لكن مهاراتنا وخبرتنا لا تستغل. ومن الواضح أنه من غير الملائم القول لشخص ما في هذا الوضع: "اذهب وخفض من رصيدك التوافقي ليتناسب مع مستوى المطالب عندك". إن التوازن الصحيح في هذه الحالة يتحقق بزيادة المطالب (شكل ١٨).

شكل (١٨): تحقيق التوازن الأمثل .. زيادة المطالب




ثانياً .. لو كان لدينا رؤى غير واقعية عن قدرتنا على التعامل مع المطالب فقد نعتقد أن بإمكاننا التوافق مع المزيد والمزيد في حين أننا لا نقدر في واقع الأمر. ولتجنب توجه الميزان نحو منطقة الضغوط السلبية فإننا يجب أن نكون عقلانيين وواقعيين بشأن توقعاتنا ومن ثم نقوم بمراجعة قدرتنا على التوافق.

إن توجيه الميزان هو عملية متصلة من تغيير أو تعديل المطالب ومواردنا التوافقية. وإنك أنت فقط الشخص الذي يمكنه تعديل وضبط ميزان الضغوط عندك. ويمكن تحقيق التوازن الأمثل لك والمحافظة عليه من خلال تعلم مهارات لتقليل أو زيادة المطالب ومن خلال بناء موارد التوافق.

# الفصل العاشر

# تغيير كم المطالب

**تقليل المطالب**

- اهتم بالمحافظة على إحصاء الأحداث الحياتية
- تعلم قول (لا)
- نظم حياتك
- اهتم بأداء أولوياتك
- كن واقعياً بشأن ما يمكنك تحقيقه
- تجنب المثالية
- فوض مهامك
- التمس العون عند الحاجة
- أوجد عملاً يناسب شخصيتك وقدراتك
- تعلم العمل بفعالية
- تجنب الشك

**زيادة المطالب**

- اهتم بهواية أو بوقت الفراغ
- انضم إلى برنامج للدراسة الليلية
- انضم إلى مؤسسة مجتمعية أو تطوعية
- أعد تقدير دورك الوظيفي

## تقليل المطالب

### اهتم بالإحصاء الدائم للأحداث الحياتية

إن وجود تغيرات كثيرة في فترة زمنية قصيرة يمكن أن يعوق قدرتك على التوافق ما يؤدي إلى ضغوط سلبية وصحة معتلة. ولتجنب هذه المشكلة، اهتم دوماً بإحصاء وتأمل عدد الأحداث الحياتية المتغيرة. استخدم قائمة الأحداث الحياتية بالفصل السابع واحتفظ بسجل لدرجتك.

وفي هذا الإطار فإنه يتعين أن تعمل جاهداً للحيلولة دون وقوع الكثير جداً من هذه الأحداث في فترة قصيرة. لذلك فإنك لو قمت على سبيل المثال بتغيير وظيفتك لتوك ونقلت مسكنك إلى منطقة تبعد عدة أميال عن أسرتك وأصدقائك واتخذت رهناً كبيراً فسوف يكون من الحكمة أن تعلق خططك ومشروعاتك الأخرى حتى تستقر. وإذا كنت تقترب من التقاعد فلتحرص على الانتقال التدريجي وليس الفجائي من العمل بدوام كامل إلى التقاعد الكامل.

جدير بالذكر أن أحداث الحياة القاسية مثل الطلاق أو المرض الخطير أو الموت لشخص عزيز مؤهلة لتجفيف خزانات التوافق لديك ما يجعلك أكثر هشاشة أمام مخاطر الضغوط السلبية. وفي ثمة أوقات فإنه سيكون من الحكمة مراعاة عدد المطالب التي تتعامل معها وبناء مواردك التوافقية من خلال الحب والدعم (انظر الفصل الرابع عشر). ولا مراء في أن قائمة الأحداث الحياتية ليست شاملة أو دقيقة أبداً. وعليك أن تحدد الأحداث في حياتك التي تتطلب تعديلاً أو توافقاً كي يمكنك التعاطي معها. وقد تكون هذه الأحداث سارة أو غير سارة. وأعط كلاً منها درجة وفقاً لحكمك على مدى ارتباطها مع الأحداث والدرجات المبينة في مقياس الأحداث الحياتية.

إن كل واحد منا معرض بنسبة ١٠٪ لأن يعاني من مرض عضال خلال السنوات القادمة. لكن لعل درجة الأحداث الحياتية لديك خلال العام المنصرم تزيد من خطورة التعرض للمرض خلال العامين القادمين (انظر الجدول التالي). لذا فإن الدرجة من ١٥٠ إلى ٢٩٩ نقطة سوف تزيد فرصتك لتصل نحو واحد في الاثنين (أي نسبة خطورة تعادل ٥٠٪). ويمكن أن يكون هذا نتيجة إطلاق الكورتيزول الزائد، لما كان الكثير من الأحداث الحياتية يتطلب انتباهاً واهتماماً عبر فترة طويلة نسبياً. وفي ظل ثمة ظروف فإن الكورتيزول يمكن أن يقلل قدرتنا على مقاومة العدوى ويجعلنا أكثر قابلية للإصابة بالمرض.

| الدرجة | خطورة التعرض للمرض خلال العامين القادمين |
|---|---|
| ٣٠٠ أو أكثر | ٨٠٪ |
| ١٥٠ – ٢٩٩ | ٥٠٪ |
| ١٠٠ – ١٤٩ | ٣٠٪ |
| أقل من ١٠٠ | لا تغير في الخطورة للتعرض |

لاحظ أن مقياس الأحداث الحياتية يعتمد على دراسات عدة آلاف من البشر، لذا فإن هذا المقياس ليس دقيقاً جداً في التنبؤ بقابلية الإصابة بالمرض لدى الأشخاص. ويرجع ذلك إلى أن كلاً منا سوف يدرك الأحداث بشكل خاص، كما أن القدرة على التوافق معها سوف تختلف من شخص لآخر بشكل كبير. ورغم هذا فإنه من الحكمة أن نهتم بآثار الضغوط المتراكمة على صحتنا وآدائنا.

**تعلم قول (لا)**

يجد بعض الناس صعوبة بالغة في قول (لا) لمطالب الأصدقاء وزملاء العمل رغم أنهم يشعرون بعدم القدرة على التوافق مع المزيد من العمل. وهم يشعرون بها في الغالب كعلامة على نقص التعاون أو كاعتراف بأنهم لا يمكنهم التعاطي مع المزيد من العمل. كما أنهم يشعرون بأن رفض تقديم المساعدة قد يؤثر في طموحاتهم المهنية أو علاقتهم مع الآخرين.

إن المزيد من العمل هنا لا يعني مجرد العمل ارتباطاً بوظائفنا، لكنه أيضاً يتطلب الانضمام إلى مجال آخر لجمع الأموال أو تدريب فريق كرة القدم المحلي أو صيانة السيارة أو عمل ديكورات للمنزل .. إلخ. وكما يشاع القول "إذا أردت عمل شيء ما فاطلبه من شخص مشغول" لأن هؤلاء المشغولين هم عادة غير القادرين على قول "لا".

ولو شعرت بعدم القدرة على القيام بمزيد من العمل فلتكن أميناً واضحاً وتوكيدياً في ردك. وبين ما تفعله بالفعل وما الذي ينتظرك لتؤديه أو أن هنالك ظروفاً خاصة في حياتك المنزلية لا تسمح بنهوضك بساعات عمل إضافية.

ومن الأهمية بمكان أن تقول "لا" بالطريقة الصحيحة. لقد أخبرتنا جولي وهي سكرتيرة بالمركز الرئيس لإدارة الضغوط بقولها "يعطيني رئيسي في العمل دائماً كومة من الأعمال عند الرابعة عصراً وينتظر الانتهاء منها قبل إنهاء عملي عند الخامسة مساءً. وأظل أحياناً أكتب على لوحة المفاتيح حتى السادسة مساءً. وسألناها لماذا لم تقل شيئاً أبداً فأجابت "أخشى أن يظن أنني غير متعاونة وقد أفقد وظيفتي".

ولقد نبهنا إلى نتائج ضغوطها السلبية واقترحنا أن تطلب إلى رئيسها إعطاء الأولويات في العمل بالطريقة التالية: "إنني أدرك أن هذا العمل هام بيد أنني أنهي عملي

عند الخامسة مساءً، وحينما تكلفني عملاً في هذا الوقت من اليوم فإنني أتأخر عادة هنا حتى السادسة .. ولديَّ ميعاد هام الليلة .. وسوف أمتن كثيراً لو تكرمت بتحديد تلك العناصر الهامة الملحة، ولسوف أنهيها قبل مغادرتي. وسوف آتي غداً مبكراً وأتعامل مع تبقى منها".

إذن فماذا حدث حينما جربت جولي هذه الطريقة من الكلام؟ لقد رد السيد سميث مباشرة عقب طلبها قائلاً: "لا لست مستعداً لتلبية كل هذه المطالب" وفي الواقع فقد عين خطابين فقط بوصفهما عاجلين. وغادرت جولي عند الخامسة ولتخبرنا أنها عملت فقط فيما بعد. لقد بينت موقفها بوضوح وأمانة وكانت ثابتة مهذبة واقترحت ما يتعين عمله للمساعدة في حل الموقف. إن تمتعك بالتوكيدية سيساعدك في قول (لا) بالطريقة الصحيحة (انظر الفصل ١٤).

وأياً ما كان الوضع أو الظروف فإن هنالك شيئاً واحداً مؤكداً هو أنك لو اضطلعت بما تشعر بعدم قدرتك على أدائه فإنه من المحتمل أن تشعر بالانضغاط والضيق والقسر وسوف يتراجع أداؤك. وسوف تستغرق الأعمال وقتاً أطول وقد لا تتمها على الوجه الأمثل. لذا فإن قول (لا) والتماس ترتيب الأولويات والتخطيط والواقعية بشأن ما يمكنك تحقيقه سوف يكون مثمراً ومؤثراً على المدى البعيد.

### نظم حياتك ورتب الأولويات وكن واقعياً فيما يمكنك تحقيقه

يجد بعض الناس فائدة كبيرة في التخطيط المستقبلي: من يوم لآخر، ومن أسبوع لآخر، ومن شهر لآخر، ومن عام لآخر. في حين يعتنق آخرون فلسفة "عش لأجل اليوم" وهو ما يذكرنا بعدم الإفراط في الوسواس بالتنظيم الصارم للمستقبل. بيد أنه حتى أولئك المتحررين من أية مسئوليات أو هموم يجب أن يخططوا للأمام بطريقة أو بأخرى. ويتعين أن يتضمن ذلك تحديد الأولويات والتحلي بالواقعية حول ما يمكن تحقيقه.

#### وضع أهداف واقعية

يمكن أن تنبثق مطالب غير ضرورية كثيرة من وضع أهداف غير واقعية يصعب تحقيقها. ويعد هذا حقيقياً خاصة بالنسبة إلى أصحاب النمط A. ولسوف تقل المطالب

من خلال كونك واقعياً حول ما يمكنك تحقيقه. وسيعني هذا أن تكون أميناً حول قدراتك. إن الظفر بالترقي في وظيفتك أمر مرغوب دوماً ولكن أن تجد نفسك غير قادر على النهوض به لهو أحد مصادر الضغوط السلبية الكبرى.

ولكي تحدد أولوياتك وأهدافك الواقعية، خذ قطعة ورق واكتب عليها أهدافك وغاياتك في الحياة. استخدم العناوين الآتية:

- الذات
- الأسرة
- الأصدقاء
- العمل

اكتب كل شيء حتى تلك الأشياء التي تشعر باستحالة تحقيقها. وفيما يلي بعض المقترحات لمساعدتك.

**الذات**

- الإقلاع عن التدخين
- ما الذي أستمتع بعمله؟
- الحاجة إلى ممارسة المزيد من الرياضة
- تعلم مهارة أو مادة جديدة
- الحاجة إلى فقدان الوزن
- القيام بمزيد من الأسفار
- الحاجة إلى وقت للاسترخاء
- ما الذي يمكنني عمله لو كان لدي مزيد من الوقت؟

**الأسرة والأصدقاء**

- قضاء وقت أكبر معهم
- مساعدة الأطفال أكثر في الواجب والمهام الدراسية
- زيارة الأقارب بقدر أكبر
- الرغبة في اقتناء بيت مختلف أو سيارة جديدة
- القيام برحلات معاً
- الحاجة إلى كسب أصدقاء جدد

**العمل**

- نوعية العمل
- الانتقال إلى مقر العمل بانتظام
- نقل العمل والعمل بمنأى عن البيت
- العمل بالخارج
- طموحات
- بدء أعمالك الخاصة

والآن قم بتحديد درجة الأهمية التي توليها لكل بند مما سبق. ورتب درجات الأهمية باستخدام خمس نجوم للأولوية القصوى ونجمة واحدة للأولوية الدنيا. والآن عد إلى القائمة مرة أخرى وضع علامة عند تلك البنود التي تشعر أنك يمكنك تحقيقها بالفعل. وقم بحذف تلك التي تشعر بصعوبتها البالغة بحيث لا يمكنك تحقيقها أو بلوغها. والآن قم بمراجعة قائمتك. ويمكنك ربط بعض البنود بمقياس زمني فتحدد أهدافك للشهر القادم وللعام القادم وهكذا.. ابن خطة قصيرة المدى وخطة طويلة المدى. وقد تجد أن كثيراً من أهدافك يمكن تحقيقها بسهولة عبر تغيرات صغيرة في نمط حياتك، ما يجعلك تكرس وقتاً أكثر قليلاً لمجال ما دون آخر. ومن خلال هذا التمرين فإنك تخطط لحياتك وترتب أولويات أنشطتك وتتدرب على الواقعية فيما يمكنك تحقيقه. وبهذه الطريقة فإنك سوف تكون أمامك فرصة أكبر لإنجاز توقعاتك. وحينما يتم تحقيق توقعاتك فإن تقدير الذات يكون مرتفعاً وسوف يمكنك هذا من التعامل مع الضغوط بصورة أكثر فعالية. إذ أن الفشل المتكرر في تحقيق أهداف غير واقعية يدمر تقدير الذات بشدة ويفتح الباب على مصراعيه أمام العدوان والاكتئاب. ومع التسليم بأن الظروف تتغير فإنك تمسي بحاجة إلى تعديل خطتك الحياتية بانتظام ربما شهرياً أو أسبوعياً. ولعلك تجد تدريباً شيقاً في بناء خطتك الحياتية في هذه المرحلة من الكتاب ومرة أخرى بعد انتهائك من قراءتك له.

**التنظيم وتحديد الأولويات**

يمكن أن يساعدك التخطيط وتحديد الأولويات وترتيبها في اختزال الضغوط السلبية وتجنبها. ذلك أن القلق الزائد يمكن أن يتفاقم ويتراكم إذا بدت المهام التي يتوجب أداؤها لا تنتهي أبداً. ونبدأ في التساؤل كيف ومتى نهيأ لأنشطة أساسية أخرى. تأمل في جدول أعمالك وحدد أولويات وخطة ترتيب الإنجازات مع مراعاة المستهدفات ودرجة الأهمية. وليس من الحكمة أن تقضي وقتاً طويلاً وجهداً كبيراً في مهام صغيرة فيعتريك التعب

والاستشارة في الوقت الذي تحتاج فيه الأعمال الأهم والأكثر إلحاحاً لأن تنجز وتؤدى جيداً. حاول التركيز على مهمة واحدة وخاصة إذا كانت مهمة كبيرة وهامة.

لقد وصف لنا شخص كيف تعامل مع خطاباته ومذكراته وتقاريره المكتبية .. إلخ فقال "أبدأ في قراءة الوثيقة التي تعلو هضبة من الأوراق فوق مكتبي. وأقطع نصف الطريق ويتطلع عقلي إلى خطاب لدى إلقائي نظرة على النصف الأسفل من كومة الأوراق. ولا يسعني مقاومة ترك الوثيقة التي أقرأها لالتقاط الخطاب. وأبدأ في قراءة الخطاب محدثاً نفسي "نعم عليَّ أن أقرأ هذا أو ذاك أو الآخر" ثم أدفعه إلى أحد الأجناب وأعود إلى الوثيقة الأولى لأجد نفسي قد فاتني قطار الأفكار فأبدأ من البداية. وأجد نفسي تائهاً وسط كومة الأوراق مرة أخرى. ونتيجة لذلك فإنني لا أبدو منجزاً للأشياء بسرعة كبيرة وأنهي التفكير وأقلق بشأن أمور كثيرة في نفس الوقت!".

وقد كانت نصيحتنا لذلك الرجل بأن يرتب الأولويات: عليك أن تصنف أوراقك بسرعة وأن تقوم بترتيبها حسب الأهمية. فقم بتكوين ثلاث كومات وأعطها شفرة لونية: عاجل جداً (أخضر ابدأ) وعاجل (كهرمان استعد) وغير عاجل (أحمر توقف). وتعامل مع كل كومة لتتناول العاجل جداً قبل التحول نحو العاجل وهكذا.. وبالطبع فإنه يمكن تغيير الأولويات، فلا يجب اعتبار الترتيب ثابتاً. إن الغرق في بحر من الأوراق هو أحد أسوأ الضغوط المكتبية اليوم. وبإمكانك تقدير فعاليتك وحاجتك لترتيب الأولويات من خلال وضع علامة (√) عند زاوية الوثيقة في كل مرة تقرأها أو تنظر إليها. وقد تدهش من عدد علامات (√) التي تتراكم في بعض الوثائق. إن الاحتفاظ بمفكرة يوميات أو مواعيد لهو طريقة فعالة جداً لتنظيم نفسك. فاكتب أكبر قدر من المعلومات المناسبة عن المواعيد والمستهدفات والمذكرات reminders كلما ظهرت لكل من العمل والحياة المنزلية. وسوف تحتاج إلى يوميات كبيرة كافية لتمدك بالمساحة اللازمة للملاحظات والمقترحات ورسم الخطط لليوم والأسبوع، لكن هذا لا يعني شراء حقيبة يد إضافية لتحتفظ فيها "بيومياتك الضخمة"! وبهذه الطريقة فإنك سوف تكون بحاجة أقل إلى عمل ملاحظات عن فتات الورق الذي ربما فقدته. ويكون كل شيء في مكان واحد، ولا يتبدد الوقت في الخوض في كومات الملحوظات. أعط أولوية قصوى للمشكلات الشخصية والمنزلية حيث إن الفشل في التعامل معها سوف يؤثر حتماً في عملك.

إن اليوميات المستديمة سوف تساعد في تقليص القلق والخوف إذا تذكرت كل مواعيدك. خصص وقتاً كل يوم للجلوس إلى يومياتك. واستخدم دوائر ملونة ذاتية اللصق أو أقلاماً فوسفورية لتحديد أولويات المهام. والتزم بلون خاص بكل نوع من الأنشطة: فمثلاً يكون اللون البنفسجي للمستهدفات والأزرق للقاءات أو الاجتماعات والأصفر للمكالمات الهاتفية.

وتجنب وضع مستهدفات غير ضرورية وملء تقويمك بمواعيد دون ترتيب. وبإمكانك أن تستخدم مشبك الورق القلبي وهو متاح في مجموعة Stresswise (ملحق٢) لتحديد اليوم من الأسبوع في يومياتك. وسيعمل هذا كمذكر، حيث إن تجاهل آثار المطالب الزائدة يمكن أن يكون مكلفاً لكل من صحتك وأداء العمل.

وهنالك عامل هام في التخطيط وتحديد الأولويات يتمثل في الواقعية فيما يمكن تحقيقه. ولو سئلت إعطاء وقت لإنجاز مهمة ما، فلا تضع نفسك تحت ضغط غير ضروري بقول "الأسبوع القادم" (لمجرد جعل نفسك تبدو فعالاً) عندما تعرف أنك ربما لا تستوفي ذلك المستهدف.

### تجنب المثالية أو الكمالية (التطلع للكمال)

يحتاج الكماليون بشكل خاص إلى أن يكونوا واقعيين. وتجدر الإشارة هنا إلى أن أصحاب النمط A مصابون بهذه الرغبة في بلوغ الكمالية. بيد أن السعي الدائم المدفوع بوسواس قهري لتحقيق الكمال يكون عادة معيقاً وعقيماً. لكن الكثير من الكماليين يعتقدون أنه ما لم تتحقق الكمالية فإنه سوف تقع كارثة لا محالة. غير أننا لا بد أن نعي أن النتيجة "الأفضل والأمثل" يمكن أن تتحقق مرة واحدة فقط في العمر. جدير بالذكر أن السعي الدؤوب من أجل تحقيق أفضل أداء في كل مرة يؤدي إلى مطالب وضغوط وتوتر غير لازمين، كما يفرز مشاعر ملؤها الإحساس بالفشل إذا لم يتحقق. من هنا فإنه يتعين أن تبذل ما بوسعك وأن تقر عيناً بما فعلت. ولعلك ستجني كل ما هو مرضٍ وطيب بدون بلوغ حالة الوقوع تحت وطأة الضغوط السلبية تلك.

إن الكمالية الموصوفة هنا لا يجب أن تخلط بالعمل الصبور الجاد لتحقيق أفضل أداء لك والحصول على أفضل النتائج وخاصة متى تطلب الأمر أداء المهام بشكل سليم

كشرط أساس. لذا فإن التخلص من الرغبة الكمالية لا يعني تكريس اهتمام أقل لعملك وارتكاب أخطاء أو الإتيان بأداء ضعيف. ونحن نصف الكماليين بأنهم أولئك الأشخاص الموسوسون بشأن إنجاز جانب من العمل بصورة سليمة بشكل مطلق بنسبة ١٠٠٪ في كل ما يقومون به. فلماذا إذن يسعى الكماليون نحو الكمالية؟ لقد طلبنا إلى أحد الكماليين المعترفين ذاتياً أن يخبرنا بمزايا الكمالية. وقال "إنها تؤدي في بعض الأحيان قسماً رائعاً من العمل ليدخل عليَّ البهجة كثيراً". وسألنا: هل توجد أية مثالب؟ ففكر لبرهة ثم رد قائلاً: "نعم أفترض ذلك .. فأنا أكون في أغلب الأحيان قلقاً بشأن عدم الأداء بشكل طيب، ما يعني التصاقي عادة بالفنيات التي أعرفها جيداً .. لذلك فإنه يندر أن أقوم بتجريب أفكار جديدة. إنني ناقد ذاتي، وأضع لنفسي معايير عالية وأغضب جداً إذا لم تمض الأمور وفق ما أردت لها أن تمضي عليه. وفي بعض الأحيان فإنني أقوم بقضاء قدر غير معقول من الوقت محاولاً تحقيق نتيجة مثلى فأمسي قلقاً مضطرباً. وينتهي بي المطاف عادة إلى الرضا بما حققته في بادئ الأمر. لكنني في أغلب الأحيان أبدد وقتاً طويلاً وأشعر بالضيق من نفسي".

وثمة عامل رئيس آخر في التخطيط وترتيب الأولويات إنما يتمثل في إدارة الوقت. لذا فإن عليك أن تتعلم مهارات إدارة الوقت بشكل فعال يمكن أن يؤدي إلى تقليص المطالب وزيادة القدرة التوافقية ما يساعد بدوره في توجيه ميزان الضغوط لديك نحو منطقة الضغوط الإيجابية. وسوف يجري تناول بعض جوانب إدارة الوقت في الجزء الخاص بتعديل واختزال نمط السلوك A (فصل ١٣).

**التفويض**

يمثل التفويض طريقة أخرى لاختزال الأعباء في البيت والعمل. فلو أتيح لك أن تقوم بتفويض شخص آخر لأداء المهام في العمل فإنك تكون دون أدنى شك قد أثبت أنك كفؤ في وظيفتك ولعلك تدير وتوجه الآخرين وتشرف عليهم. لكنك ربما تنزع إلى الاعتقاد بأن الأعمال سوف تجري بشكل أفضل وأسرع إذا قمت بأدائها جميعاً بنفسك وخاصة إذا كنت ذا نمط سلوكي A. بيد أن ذلك لا يكون صائباً في أغلب الأحيان. فقد تثقل نفسك بمهام هائلة، في حين أن بإمكانك تكليف شخص آخر بالنهوض بمسئوليتها.

لكنك حينما تلجأ إلى التفويض فإن عليك أن تتأكد من اختيار الشخص المناسب أكثر للمهمة والذي لديه الوقت لتكريسه من أجلك. واحرص على إعطاء تعليمات ومعلومات واضحة حول ما تتوقعه، وأعد التأكد والتثبت من الشخص موضع ثقتك بشأن تلك المهام وأنك ستكون موجوداً متى كانت هنالك حاجة لأية نصيحة أو مساعدة.

إن هنالك مزايا عدة للتفويض، إذ أن إعطاء المسئولية إلى شخص آخر يجعله يشعر بأنه جزء مما يجري وأنك تثق به، ويعطيه ذلك الخبرة التي سيحتاجها من أجل تطوره المهني. وسوف يساعد ذلك في دعم تقدير الذات لديه. ولعله سيؤدي أداءً جيداً مع توجه مؤشر ميزان الضغوط لديه نحو منطقة الضغوط الإيجابية.

إن النساء تواجهن غالباً جبلاً من الأعباء نظراً لتعدد أدوارهن: فمن رعاية البيت والأسرة كأمهات إلى إعداد الطعام والطبخ إلى التسوق إلى التنظيف إلى الغسيل .. إلخ. وينضم هذا العبء كثيراً إلى العمل خارج البيت. ومما لا شك فيه أن اختزال الأعباء بتفويض الواجبات المنزلية يمكن أن يساعد في تجنب الضغوط السلبية.

### التمس العون حينما تثقل بالأعباء

إن التماس العون والمساعدة من الآخرين في أداء المهام التي تؤديها يمكن أن يكون ذا فائدة متبادلة في تقليص الأعمال والأعباء. ذلك أنه بدلاً من مكابدة النوء بتلك الأحمال الثقال فإن عليك أن تلتمس العون من الآخرين. إذ أن النهوض بها اعتماداً على جهدك يمكن أن يكون مسبباً للضغوط السلبية بقدر كبير، ما سيزيد حتماً من صعوبة إتمام المهمة. فمن الأفضل إذن أن تعترف بالحاجة إلى المساعدة ثم تقوم بإكمال المهمة برضاً مقارنة بالنضال في تحقيق جانب ضعيف من العمل أو حتى الخروج بخفي حنين.

### جد عملاً يلائم شخصيتك وقدراتك

إذا كنت تبحث عن عمل فعليك أن تلتمس العمل الذي تشعر أنه يناسب شخصيتك ومهاراتك وقدراتك. ولو كنت تنهض بوظيفة ملؤها الضغوط السلبية فإن عليك أن تراجع الأعباء الملقاة على عاتقك وقدراتك على التعاطي معها. واحرص على مراعاة التوقعات الخاصة بعملك. وكن واقعياً بشأن قدرتك على تحقيقها.

إن الكثير من جوانب عملك يمكن أن يحددها مديرك أو مؤسستك لتترك بتحكم قليل فيما تؤديه. وفي المواقف التي يكون فيها ذلك محدثاً للضغوط السلبية فإن عليك أن تكف عن العمل. وسل نفسك عما إذا كانت الأعباء والضغوط حقيقية ومنطقية أم أن النقص المدرك في التحكم لديك هو ببساطة نتيجة توقعاتك غير الواقعية.

جدير بالذكر أن الظروف المادية لبيئة العمل هامة. وتعد الإضاءة غير المناسبة والتدفئة المبتسرة والتهوية الضعيفة والضوضاء والزحام الشديد ونقص الخصوصية والأثاث المكتبي غير المريح مصادر لعدم الرضا والإحباط والضغوط السلبية. ويعي العديد من أرباب العمل أن البيئة المادية السليمة سوف تدفع بالإنتاجية والإبداع. فلا ينبغي أن تتردد في اللجوء إلى مستخدمك إذا كنت تشعر أن هذه الأشياء تسبب لك ضغوطاً سلبية. وهنالك بعض التغييرات التي يمكنك عملها لنفسك مثل تجميل منطقة عملك بملصقات ملونة وبطاقات مصورة (كروت) وصور ورسومات ونباتات.

أيضاً فإن هنالك الكثير مما يمكنك عمله لتنظيم عملك. فلتأخذ فترات قصيرة للراحة من المهام الروتينية حتى إذا كان ذلك يعني مجرد إغماض عينيك لبضعة دقائق والاسترخاء. واستعن بممارسة فنية الاسترخاء (كالتي سنصفها في الفصل الحادي عشر) وذلك على مكتبك أو طاولتك. واحرص على ترتيب مكتبك أو محيطك بحيث يتيسر لديك النهوض والذهاب تجاه خزانة المستندات أو للرد على الهاتف. وحينما تتكلم في الهاتف، فعليك أن تركز على المهمة التي أنت بصددها. ولا تقم بعمل أكثر من شيء واحد في نفس الوقت. وكن توكيدياً، فقل "لا" حينما تشعر بأنك مثقل بالعمل. والتمس التوضيح الفوري حول ما هو مطلوب منك حينما تكلف بعمل ما. وعند هذه المرحلة فإن عليك أن تشير إلى أية صعوبات أو مشكلات تراها، واطلب العون عند الضرورة. وتزداد دائماً صعوبة عمل ذلك بعد الحدث رغم أن بإمكانك دوماً أن تستلقي وتتساءل مرة أخرى. وقد تجد نفسك في معظم الأحيان قلقاً بلا داعٍ بشأن الصعوبات والمشكلات. وإذا كان أمامك الكثير لتفعله، فقم بتنظيم أعمالك حسب ترتيب الأولويات. ويكون عادة الأكثر فائدة وفعالية وإرضاءً أن تتم عملاً واحداً في المرة الواحدة قبل التحول إلى آخر.

ولا ينبغي أن تكون مندفعاً، إذ يتعين أن تقضي بعض الوقت في التفكير في كيفية التعامل مع المشكلات والتخطيط لأفعالك. وضع في اعتبارك أن الأعمال الروتينية يتم التعامل معها بأفضل صورة باستخدام جدول زمني صارم من قبيل فتح البريد أولاً صبيحة كل يوم. ولا تتخم مخططك اليومي بمواعيد أو الارتباط بمواعيد حينما توقن أنك لست باستطاعتك الالتزام بها. وخصص وقتاً من أجلك أثناء اليوم للاسترخاء. ولا تفوت غداءك أبداً أو الاستراحات الخاصة بتناول الشاي، واحرص على الاستفادة منها جيداً: فلتغادر محيط العمل ولتذهب للتمشية أو الاسترخاء وقراءة قصة. وتعلم إدارة وقتك جيداً.

إن أغلب الناس يعملون مع آخرين، لذا فإن عليك أن تكرس انتباهاً خاصاً لمد وتلقي العون وبناء تقدير الذات بالنسبة إلى عملك. وتعلم فن الاتصال الجيد والتوكيدية. ومارس فن الاستماع فلن تتعلم الكثير فقط من خلال الاستماع أكثر من التحدث، لكنك سوف تكوِّن علاقات أفضل؛ فالناس يحبون التحدث وإخبارك عن أنفسهم. وتحكم في صوتك في المناقشات، ولا تكن مهدداً أو انفعالياً. وسوف توصل أفكارك بشكل أفضل باستخدام نقاط مصاغة بوضوح بصورة توكيدية. ولا تبخس قيمة الدعابة الجيدة.

### تجنب الشك

إن الشك سبب للمزيد من الضغوط، إذ أن القلق حول ماذا سيحدث لو .. ربما لا يكون ضرورياً. فعليك أن توجد الحقائق بشأن الأشياء قبل إصابتك بالقلق والذعر. وحينما تكون قد جمعت الكثير من المعلومات فسيبدو واضحاً بدوره أن القلق ومخاوفك الأولى كانت بدون أساس، وسوف تتجنب الضغوط السلبية التي لا داعي لها. من جهة أخرى فإذا كان قلقك له ما يبرره فسوف تكون مستعداً ويمكنك تخطيط كل البدائل الممكنة والتماس العون عند اللزوم. وسوف يجعلك هذا تشعر بقدر أقل من الشك. ويكون التوافق مع الأعباء والضغوط أيسر لو كنت تعلم ما الذي تتعامل معه بالضبط.

### زيادة المطالب

هنالك عدد من المواقف التي يشعر المرء فيها بقلة مفرطة في الأعباء والمتطلبات في حياته، ما يفضي إلى استثارة ضعيفة وتحديات قليلة. ويشعر المرء حينئذٍ أن باستطاعته

التعامل مع ما هو أكثر من ذلك، ويغشاه الإحساس بالتجمد، كما يعتريه السأم والإحباط. ويكون ذلك على حساب تقدير الذات الذي يتراجع، كما تنحدر الدافعية، ويمسي الأداء في النهاية ضعيفاً في كل شيء.

ويمثل التقاعد أحد المواقف التي ينجم فيها مثل هذا الحال. ويتضمن هذا تغيراً مفاجئاً من العمل النشط وبدوام كامل واستغراق وانهماك إلى حياة أقل أعباءً ومسئوليات ليس فيها سوى القليل من المستهدفات التي لا بد من الالتزام بها أو الحفاظ عليها. ذلك أن الشخص المتقاعد يشهد بين عشية وضحاها تحولاً حاداً مذهلاً من شخص يمثل ضلعاً هاماً في مؤسسة وينهض بإسهام قيم في المجتمع إلى وضع تبدو فيه إفادته في المجتمع مبتورة. وليس ممكناً اختزال قدرتك التوافقية المدركة لتتناسب مع أعبائك المدركة الأقل لذا فإن عليك أن تنهض بأعباء جديدة. إذ إن بإمكانك الانشغال بهواية أو الالتحاق بدراسة مسائية وتعلم شيء لطالما رمت فعله دوماً، بيد أنك لم يتح لديك الوقت لذلك. واحرص على التخطيط للأشياء وعملها والتي لم تجد الوقت للقيام بها فيما مضى وذلك من قبيل القيام برحلة إلى الخارج. ولتحافظ على الصداقات وإعادة تجديدها. ولتكن مستغرقاً في مشروعات مجتمعية وأندية محلية ومؤسسات تطوعية. وخطط يومك كما لو كان يوم عمل، وهيئ الوقت اللازم للواجبات المنزلية والتسوق والمشي والهوايات .. إلخ. لكن احذر من زيادة المتطلبات إلى النقطة التي يتحول عندها ميزان الضغوط عندك نحو منطقة الضغوط السلبية.

ثمة موقف آخر تؤدي فيه المتطلبات القليلة جداً إلى ضغوط سلبية حينما يشعر الموظف بأن قدراته ومهاراته لا تستغل بقدر كافٍ. ويتمثل العلاج البسيط في طلب مزيد من العمل من المستخدم. من جهة أخرى فإنه ربما كان شخص ما في هذا الموقع في الوظيفة الخطأ. لكن إيجاد الوظيفة الصحيحة لتلائم استعدادك وقدراتك تماماً ليس مهمة سهلة. وحيثما كان هنالك عدم تطابق واضح فسوف توجد الضغوط السلبية حتماً. وقد يعني تصحيح هذا الموقف سؤال المؤسسة إعادة تقدير الدور الوظيفي في إطار منظور يستهدف نقلك إلى وظيفة أخرى مختلفة، أو لعله يعني ترك الوظيفة والتماس أخرى أكثر ملاءمة.

إننا قد نجد أنفسنا في وضع الارتباط بمتطلبات وأعباء قليلة جداً لو فقدنا وظيفتنا أو واجهنا تغيراً في أوضاع الأسرة حينما يترك الصغار البيت أو حينما يموت شريك الحياة. وعندئذٍ فإنه ربما يبدو ضرورياً أن نزيد الأعباء بطريقة مماثلة لموقف التقاعد الذي وصفناه.

# الفصل الحادي عشر

# تعلم الاسترخاء لتعظيم موارد التوافق

- خصص وقتاً لإعادة شحن بطارياتك.
- اتبع أنشطة يومية للاسترخاء.
- تنفس بشكل سليم.
- استخدم التغذية الراجعة الحيوية.
- مارس الاسترخاء العضلي المتدرج والعميق.
- مارس التأمل.

## اعد شحن بطارياتك

إن وقت الاسترخاء هو وقت إعادة شحن بطارياتك. وهو وقت الحد الأدنى من نشاط الجهاز العصبي السيمبثاوي الذي يتيح للجهاز العصبي الباراسيمبثاوي زيادة تأثيره على وظيفة الجسم. فحينما تكون مسترخياً فإن مستويات النورأدرينالين والأدرينالين والكورتيزول لديك تنخفض ويكون نشاطك البدني عكس ذلك النشاط البدني المائل خلال تنشيط الاستجابة للضغوط. وينخفض معدل ضربات القلب والتنفس ويشعر البدن بالدفء نظراً لاتساع الأوعية الدموية. ويقل التعرق ويزيد إفراز اللعاب ويقل التقلص العضلي ويشعر العقل بالاستقرار والهدوء. بيد أن بدنك يكون مستعداً دوماً للاستجابة حيال الخطر في جزء من الثانية حتى خلال حالة الاسترخاء العميقة.

### مارس أنشطة استرخائية يومية

هنالك عدد من الإجراءات النوعية التي تؤدي إلى حالة الاسترخاء مثل اليوجا والتنويم الذاتي والتغذية الراجعة الحيوية. ولا بد من تعلم الكثير من هذه الإجراءات وممارستها يومياً بانتظام. ويتعين أن تمسي جزءاً من حياتك كغسيل الأسنان بالفرشاة وألا تقتصر فقط على وقت شعورك بالضغوط أو توقعها. ويستغرق تعلم هذه الفنيات وقتاً ولا ينبغي أن تتوقع عائداً كبيراً بسرعة. كما أن الأمر قد لا يستغرق سوى مدة قصيرة حتى

تشهد فوائد ذلك، لكن النتائج الكبيرة تتطلب الصبر. وسوف نصف لاحقاً الفنيات التي نستخدمها وسنأخذك إلى تلك الإجراءات بحيث يمكنك تعلم تحقيق حالة الاسترخاء.

وهنالك أيضاً عدد من الأنشطة التي يمكن إرساؤها ضمن روتينك اليومي لتجعلك تشعر بالاسترخاء والانتعاش واستعادة الحيوية. إذ أن مجرد أخذ حمام دافئ أو الطفو في حمام السباحة أو أخذ حمام بخار أو ساونا أو جاكوزي يمكن أن يوجد حالة من الاسترخاء. والأمر كذلك في حال التمشية أو قضاء عطلة نهاية الأسبوع بعيداً عن المنزل أو الاستماع لموسيقاك المفضلة أو قراءة كتبك المحببة أو قضاء السهرة في مشاهدة مسرحية بأحد المسارح أو تناول العشاء بمطعمك المفضل. ويعد التدليك بشكل خاص طريقة فعالة لاسترخاء العضلات ما يؤدي بدوره إلى عقل هادئ. كما أن ممارسة هواية وأنشطة مسلية والالتحاق بأحد الأندية أو تبني اهتمامات جديدة يمكن أن تساعد جميعها في توليد الشعور بالاسترخاء لطالما خضعت لاهتمام وتنظيم مثل أنشطة الاسترخاء. ولكن ضع في اعتبارك أن بعض هذه الأنشطة يمكن أن يسبب الضغوط إذا مورست بالطريقة الخطأ.

إن عطلة مخططة جيداً لمدة أسبوع على الأقل لهي طريقة جيدة لإعادة شحن بطارياتك. ولكن انتبه إلى أن حتى العطلة يمكن أن تكون حبلى بالضغوط السلبية. فقد تشهد تأخراً في حركة الطائرات في المطار أو مشكلات خاصة بالعملة أو اللغة أو هطول أمطار غزيرة بدلاً من التلحف بسماء صافية. وربما تهاجمك اضطرابات في المعدة أو تصاب بحريق شمسي وتنسى زوجتك اصطحاب لباس البحر المفضل لديك. أي أن ما تريده أن يكون عطلتك المريحة قد يستحيل كابوساً مفجعاً! ويمكن أن يساعد الإعداد والتخطيط في تجنب الكثير من هذه المشكلات واختزال الشعور بالتأزم والضغوط.

ولا ينبغي اعتبار الاسترخاء شيئاً يجري فقط خارج العمل، إذ أن احتساء قهوتك بانتظام والتمتع بفترة راحة الغداء هامان وهما ميعادان لإعادة شحن بطارياتك. حاول أن تنأى عن مكتبك أو محيط عملك. واذهب لتمشية قصيرة أو اقرأ كتاباً تحبه. ولو كنت تشعر بالهم أثناء اليوم فلتسند ظهرك إلى الخلف وقم بممارسة فنية استرخاء سريع، ولتجرب رد الفعل المنعكس المهدئ QR. وهو يستغرق فقط خمس ثوان، وتتحقق بممارسته حالة بدنية عكس تنشيط رد الفعل التنبيهي.

رد الفعل المنعكس المهدئ:

الخطوة الأولى: أغمض عينيك. أشر في عقلك على ما يضايقك أو يحزنك.

الخطوة الثانية: قل لنفسك: "نبه العقل، هدئ الجسم. لن أسمح بتسلل هذا إليّ".

الخطوة الثالثة: ابتسم لنفسك. ويمكنك ممارسة الابتسام لنفسك بدون إبداء ابتسامة على محياك. وبذا فلن تكون ابتسامتك واضحة للآخرين حولك.

الخطوة الرابعة: خذ نفساً حتى تعد ثلاثة أثناء تخيلك ورود الهواء إلى داخل بدنك عبر ثقوب في قدمك. استشعر الإحساس بالدفء والثقل يتخلل بدنك بدءاً بقدمك وانتهاءً برأسك.

الخطوة الخامسة: أطلق الزفير حتى تعد ثلاثة. تخيل نَفَسك يمر عبر بدنك من رأسك ونحو الخارج عبر الثقوب في قدمك. استشعر الدفء والثقل يتدفقان عبر بدنك.دع عضلاتك تسترخي ولسانك وكتفيك ينبسطان.

والآن افتح عينيك واستعد نشاطك الطبيعي.

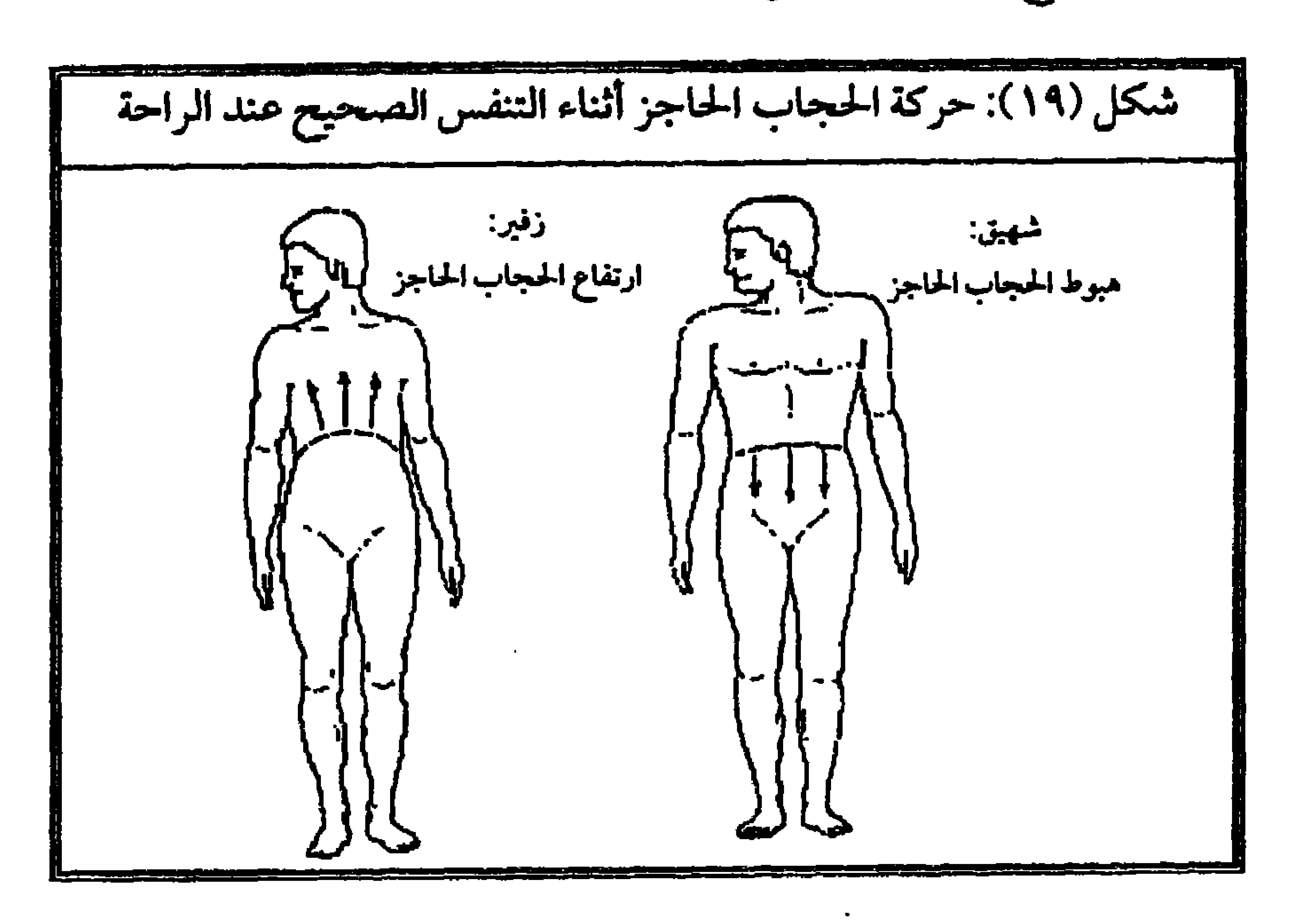
ومن خلال الممارسة عبر شهور عدة فإن فنية QR تمسي تلقائية. وهي تمنحك وقفة لتقرر ما إذا كنت ستظل مضغوطاً أم لا، وما إذا كنت ستبقى مهموماً ومتضايقاً أم ستنتقل نحو حالة أقل استثارة وأكثر استرخاءً.

**هل تتنفس بشكل سليم؟**

قد يبدو هذا سؤالاً سخيفاً، إذ كيف لنشاط تلقائي يومي كالتنفس أن يجري بشكل غير سليم؟ لكن هذا يمثل ما هو أكثر من مشكلة على عكس ما تتصور. ذلك أن التنفس غير السليم يمكن أن يسبب المزيد من عدم الارتياح والصحة المعتلة والشعور بالكرب والهم. وإن جزءاً من استجاباتنا للضغوط يكمن في تغيير أنماط التنفس. فمن خلال

النشاط البدني يزداد معدل التنفس وعمقه لأننا نحتاج أن نسحب إلى الداخل الكثير من الأكسجين لإزالة القدر الكبير من ثاني أكسيد الكربون الناجم جراء النشاط العضلي. ويتحرك الصدر إلى الخارج ولأعلى للسماح بدخول المزيد من الهواء داخل الرئتين. وحينما نتنفس في وقت الراحة فإن الحركة تكون حركة الحجاب الحاجز، ما يعمل على تبادل الهواء في رئتينا. ومع تحرك الحجاب الحاجز إلى الأعلى وإلى الأسفل فإن البطن تتحرك إلى الداخل وإلى الخارج لكن الصدر يظل ثابتاً تقريباً.

شكل (١٩): حركة الحجاب الحاجز أثناء التنفس الصحيح عند الراحة

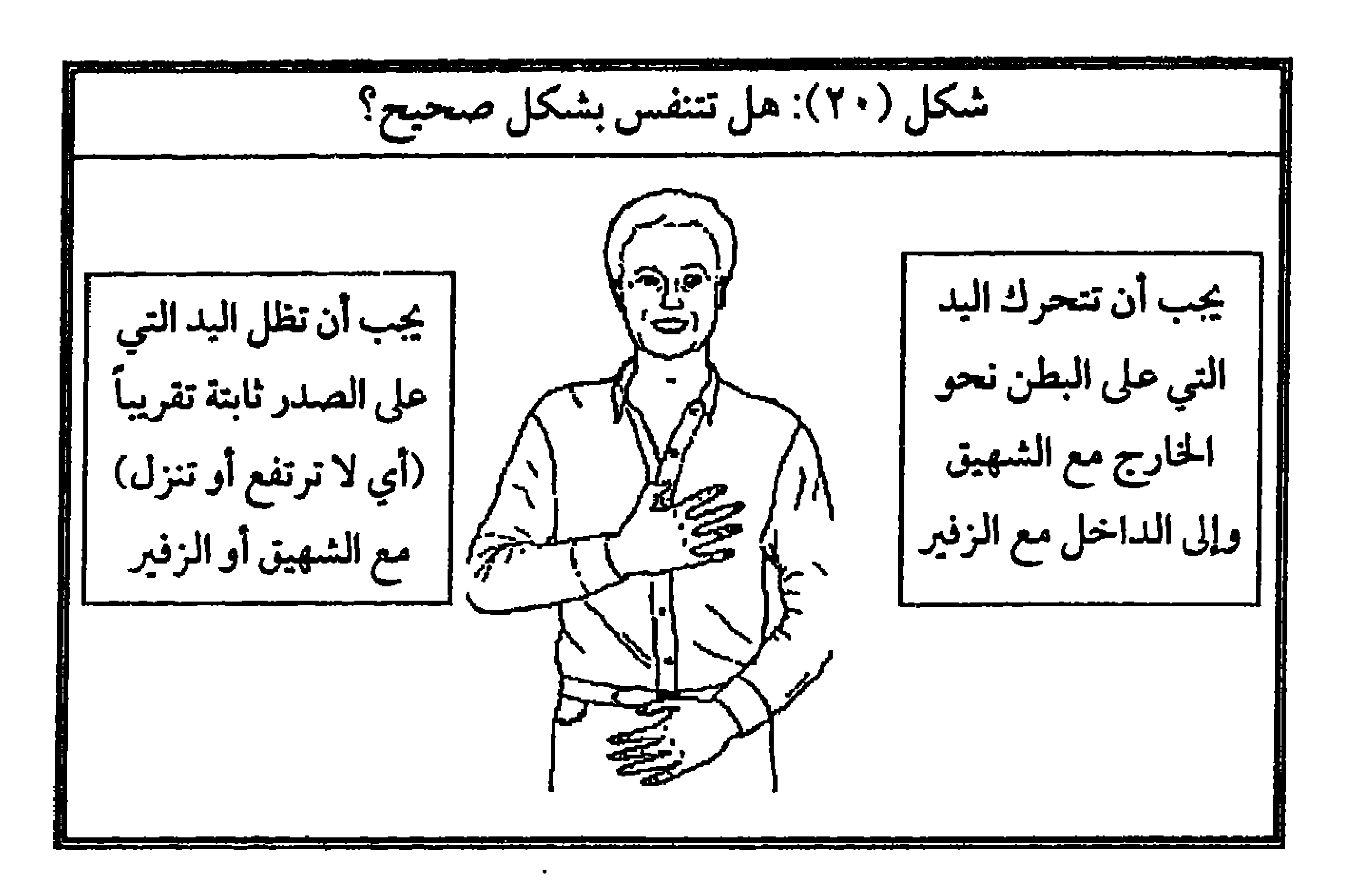



وفي حالة الضغوط الانفعالية فإن تنشيط الاستجابة للضغوط يؤدي إلى تنفس سريع. ويستخدم الجزء العلوي من الصدر أساساً لهذا النمط من التنفس. وبدون مخرج بدني للاستجابة للضغوط لدينا فإن ثمة تنفساً (يدعى التهوية الفائقة) يدفع بالكثير جداً من ثاني أكسيد الكربون إلى خارج الرئتين، ما يجعل الدم والأنسجة أكثر قلوية.

ويصبح التنفس في بعض المواقف سريعاً وضحلاً خفيفاً جداً من الصدر. فيؤخذ قدر غير كافٍ من الهواء إلى داخل وخارج الرئتين لدفع ثاني أكسيد الكربون المتراكم نحو الخارج، ما يجعله يكثر في الدم جاعلاً إياه أكثر حامضية. ويمكن لهذه الأنماط من التنفس التي تجعل الدم حامضياً جداً أو قلوياً جداً أن تؤدي إلى وظائف بدنية غير طبيعية.

إن نمط التنفس لدينا يمكن أن يكشف عن انفعالاتنا. فالأشخاص القلقون يتنفسون بسرعة ويتحدثون أثناء الشهيق (الاستنشاق). من جهة أخرى فإن الأشخاص المكتئبين يتنهدون كثيراً ويتحدثون أثناء الزفير. ولو ظل الناس في حالة من الاستثارة السيمبثاوية المرتفعة والقلق لمدة طويلة فإن نمطهم التنفسي في الراحة وخلال النشاط المعتدل يمكن أن يتغير. ويتحرك تنفسهم بمرور الوقت أكثر من حركة الحجاب الحاجز إلى حركة الصدر.

شكل (٢٠): هل تتنفس بشكل صحيح؟




إذن فهل تتنفس بشكل سليم؟ جرب هذا الاختبار البسيط .. فقم بالاستلقاء على ظهرك في وضع مريح، وأسند رأسك إلى وسادة واسترخ. وضع يداً على بطنك والأخرى على صدرك. ولاحظ حركة بطنك وصدرك أثناء الشهيق والزفير. فإذا كنت تتنفس بشكل سليم فإنه لا بد أن ترتفع اليد فوق بطنك مع تنفسك. ولكن إذا كانت اليد على بطنك ثابتة فإنك تتنفس بشكل غير سليم.

**إجراء لتصحيح تنفسك واستخدام التنفس العميق من أجل الاسترخاء**

استلق على الأرض على ظهرك. وأسند رأسك إلى وسادة. وقم بثني ركبتيك محافظاً على جعل قدمك منبسطة على الأرض. وضع إحدى اليدين على صدرك واليد الأخرى على بطنك. ثم قم بالتنفس ببطء من أنفك.

واحتفظ بفمك مغلقاً. وخذ نفساً عميقاً بلطف وببطء. وارفع بطنك أثناء الشهيق إلى الخارج مقابل يدك واستشعر تمدد بطنك وارتفاع يدك. وابق كذلك لثانيتين[1] ثم أطلق الزفير ببطء من خلال أنفك. واستشعر قيام بطنك بإفراغ الهواء ونزول يدك. وقم بتكرار ذلك أربع مرات.

وحينما تتقن هذا التمرين قم باتباع نفس الإجراء في وضعي الجلوس والوقوف. ويمكنك في النهاية القيام بعمل التمرين بدون وضع يديك على صدرك وبطنك. إن التركيز على حركات بطنك بهذه الطريقة سوف يساعدك بالتدريج في تصحيح الأنماط الخطأ للتنفس. ويمكن استخدام ذلك الإجراء كفنية للاسترخاء في حد ذاته حينما تشعر بالتوتر والقلق. وهو طريقة سريعة مفيدة يمكن أن تطبق في أي مكان تقريباً سواء بالجلوس إلى مكتبك أو في سيارة متوقفة أو في قطار أو حافلة. وتستخدم فنية التنفس السليم والتنفس العميق في معظم الأشكال الأخرى من الاسترخاء كاللتين سوف نصفهما فيما يلي. لذلك قم بممارسة تمرين التنفس قبل تجريبهما.

### استخدم التغذية الراجعة الحيوية

إن التأمل والاسترخاء العضلي العميق والمتصاعد فنيتان معروفتان ومجربتان تماماً. ونحن نوصي بهما ونستخدمهما في ورشنا وفي برامجنا التدريبية والإرشادية. وحينما نعلم هذين الإجرائين فإننا نستخدم أدوات التغذية الراجعة الحيوية مثل النقاط الحيوية وذلك لتمكين الشخص من مراقبة مستواه من الاسترخاء. لذا فقبل أن نأخذك عبر فنيتي الاسترخاء العضلي العميق والمتصاعد فإننا سوف نقوم بوصف التغذية الراجعة الحيوية واستخدام النقاط الحيوية.

### ما التغذية الراجعة الحيوية؟

إن التغذية الراجعة الحيوية هي استخدام الأجهزة والأدوات لتتيح للفرد مراقبة استجاباته البدنية أثناء الاستجابة للضغوط مثل ضربات القلب وضغط الدم والتقلصات

---

(١) قد يجد من يعانون من أمراض تنفسية مثل الربو والتهاب الشعب الهوائية الحفاظ على التنفس أمراً غير مريح أو صعباً. وعلى هؤلاء أن يتجنبوا الاحتفاظ بالنفس طويلاً في هذا التمرين وغيره مما سنصفه لاحقاً. وعليك أن توقف تمرين التنفس لو شعرت بدوار في أي وقت خلال الإجراء، واستعد نمطك التنفسي المعتاد حتى تشعر بالقدرة على المواصلة.

العضلية وحرارة الجلد والتعرق والنشاط الكهربي للدماغ. وتتيح التقنية للمستخدم التعرف إلى مستوى تنشيط الاستجابة للضغوط وحالة الاسترخاء لديه. وتعد التغذية الراجعة الحيوية أداة مفيدة من أجل تدريب الاسترخاء حيث ستبين للمستخدم ما إذا كان قد بلغ حالة الاسترخاء أم لا.

ومن بين أكثر الطرق استخداماً تلك التي تتضمن قياس مقدار العرق على الجلد. إذ أن العرق يزيد خلال الاستجابة للضغوط، بينما يقل في حال استجابة الاسترخاء. ويتم التعرف إلى كمية العرق على الجلد من خلال قطبين معدنيين صغيرين يثبت كل منهما على إصبع. ويجري تمرير تيار كهربي صغير آمن عبر القطبين. وحينما تكون البشرة رطبة أو مبللة نظراً لوجود العرق فإن التيار يمر بسهولة على الجلد. لكنه حينما يكون الجلد أجف فإن مرور التيار يُعاق نظراً لأن مقاومة الجلد تكون أعلى. لذا فإن هذه التقنية تقيس مقاومة الجلد وتعرف باستجابة الجلد الجلفانية أو GSR. وفي حقيقة الأمر فإن تقنيات GSR تشكل الأساس لجهاز كشف الكذب، إذ أننا عادة حينما نكذب فإن الانفعالات تدفع بالاستجابة للضغوط، ما يؤدي إلى التعرق. وبالنسبة إلى معلومات التغذية الراجعة الحيوية فإن مقاومة الجلد تتحول إلى صوت. ويؤدي التوتر والضغوط الزائدة إلى صوت عالي النغمة بينما يؤدي الاسترخاء إلى انخفاض الصوت.

من جهة أخرى فإنه يتوافر جهاز قياس مقاومة الجلد وهو أداة غير مكلفة نسبياً وملائمة لأغراض الإعانة الذاتية. وتتبدى الحاجة إلى مزيد من المعدات الأكثر تعقيداً وتكلفة للحصول على تغذية راجعة حيوية من أنشطة بدنية أخرى مثل نشاط موجات الدماغ. وهنالك وسيلة بسيطة جداً وغير مكلفة للاستخدام الشخصي تتمثل في النقطة الحيوية. وقد ضمناها ضمن حقيبة Stresswise (انظر ملحق ٢).

**ما هي النقاط الحيوية؟**

هي أقراص صغيرة ذاتية اللصق وحساسة للحرارة ويمكن أن تلصق بالجلد. وهي تشير إلى التغيرات في درجة حرارة الجلد من خلال تغيير اللون.

**كيف تراقب النقاط الحيوية الضغوط؟**

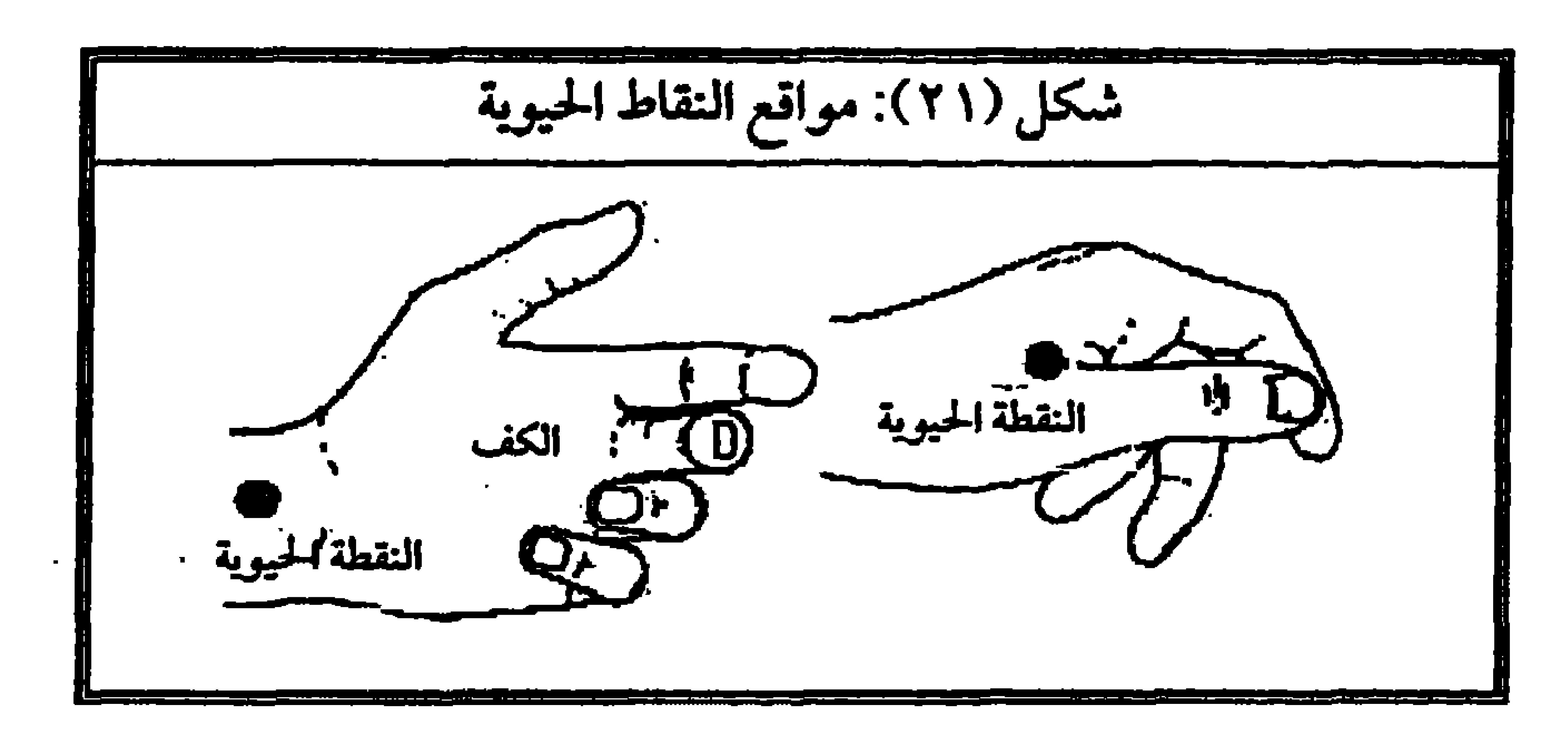
تذكر ما تعلمته حول الاستجابة للضغوط ودرجة حرارة الجلد. إن النقاط الحيوية تراقب التغيرات في درجة الحرارة التي تسببها الاختلافات في مقدار الدم المتدفق عبر

الجلد. إذ كلما زاد تدفق الدم كلما زاد دفء الجلد، وكلما قل تدفق الدم كلما برد الجلد. وحينما يكون الفرد متوتراً ومضغوطاً فإن الأوعية الدموية تنكمش ليقل تدفق الدم في الجلد، ما يقلل درجة حرارة الجلد. وسوف تبدو النقطة الحيوية صفراء أو صفراء ضاربة إلى الحمرة (كهرمان) أو سوداء. وحينما يكون الفرد هادئاً ومسترخياً فإن الأوعية الدموية تتسع ليزيد تدفق الدم في الجلد، ما يعمل على رفع درجة حرارة الجلد. وسوف تبدو النقطة الحيوية خضراء أو تركوازية أو زرقاء أو بنفسجية.

### كيفية استخدام النقاط الحيوية

قم بلصق النقطة الحيوية بحيث تسهل رؤيتها ويصعب رفعها من مكانها. وتتمثل الأماكن الموصى بها في السطح الداخلي للرسغ وقاعدة الإبهام والسبابة (انظر شكل ٢١). ومع اتخاذ الحذر فإنه يمكن أن تظل النقطة الحيوية مرتبطة بالرسغ أو اليد لساعات طويلة.

شكل (٢١): مواقع النقاط الحيوية




### العوامل الأخرى المؤثرة في لون النقطة الحيوية

من الأهمية بمكان تذكر أن ظروفاً وأنشطة معينة بعيداً عن مستواك من تنشيط الاستجابة للضغوط سوف تؤثر في تغيرات لون النقطة الحيوية. وهي تشمل:

#### درجة حرارة المحيط

فإذا كانت درجة الحرارة الخارجية تعني البرودة فإن الأوعية الدموية بالجلد تنكمش (ويكون لون النقاط الحيوية في نطاق الأسود/ الكهرمان/ الأصفر). ولو كان مستوى الحرارة يؤشر على الدفء أو الحر فإن الأوعية الدموية بالجلد تتسع (ويكون لون النقطة

الحيوية في النطاق الأخضر/ الأزرق/ البنفسجي). وحينما يتم التأقلم مع درجة الحرارة السائدة فإن أي تغير في اللون سوف يشير إلى تغير في مستوى الضغوط.

### الرياضة

سوف تلاحظ الألوان الدالة على مستويات الضغوط العالية لدى ممارسة تدريبات رياضية متوسطة وممارسة الأنشطة اليومية حتى لو كنت غير مضغوط انفعالياً. ويرجع ذلك إلى أن الأوعية الدموية بالجلد تنكمش أثناء التمرين ما يتيح تدفق المزيد من الدم نحو العضلات. وفي التمرينات العنيفة وحينما يكون البدن ساخناً فإن الأوعية الدموية بالجلد سوف تتسع لتسمح بفقدان الحرارة.

### تعاطي الكحوليات والتدخين

يعمل الكحول على توسيع الأوعية الدموية وسوف يكون لون النقطة الحيوية عندئذٍ أخضر أو أزرق أو بنفسجياً. ويسبب التدخين تقلصاً للأوعية الدموية، ما يجعل النقطة الحيوية تبدو سوداء أو كهرمانية أو صفراء.

### النقاط الحيوية .. معين على الاسترخاء

تعد النقاط الحيوية مفيدة بشكل خاص كمعينات للتغذية الراجعة الحيوية أثناء تمرين الاسترخاء، ما يعمل على الارتقاء بدافعية المستخدم وتوفير توكيد على أنه حقق الاسترخاء واختزال الضغوط. فعليك أن تستخدمها حينما تحاول ممارسة الاسترخاء العضلي التصاعدي أو العميق وطريقة التأمل التي سنصفها فيما يلي.

### الاسترخاء العضلي العميق والتصاعدي

يتم في هذه الفنيةPMR شد كل المجموعات العضلية الرئيسة ثم بسطها (إرخاؤها). وفي كل مرة فإن العقل يتركز أولاً على مشاعر التوتر ثم على الاسترخاء. ويمكنك مع الممارسة أن تتعلم الوعي بالتوترات العضلية بحيث يمكنك تحويل التوتر إلى استرخاء بيسر وتلقائية. فعلى سبيل المثال يجد كثير من السائقين أكتافهم مقوسة، كما يجدون أيديهم تقبض على عجلة القيادة بقوة بالغة ما يجعل مفاصل الأصابع تبدو بيضاء. ومن خلال فنية PMR فإنك سوف تتعرف إلى هذا التوتر والشد وتقوم بإرخاء العضلات تلقائياً، ما يقلل بدوره من آلام وتصلب الرأس والرقبة والكتفين والظهر.

وحينما ترتخي عضلات الجسم فإن العقل يسترخي ليعمل ذلك على تقليل نشاط العصب السيمبثاوي، ما يعمل على انخفاض معدل ضربات القلب وضغط الدم. لكنه لا يوصى بهذه الفنية للذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم. ويرجع هذا إلى أن شد أو توتر العضلات يحدث ارتفاعاً في ضغط الدم والذي يقل بدوره حينما تسترخي العضلات. لذا فإذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم فإنه ليس من الحكمة أن تزيد ضغط دمك أكثر بواسطة شد العضلات في فنية PMR. وبدلاً من ذلك فإننا ننصح بممارسة الاسترخاء العضلي العميق DMR. وتعد هذه الفنية مماثلة لفنية PMR، لكن العضلات لا تكون مشدودة عن عمد قبل الاسترخاء (سيرد شرح فنية DMR بعد فنية PMR فيما يلي).

وسوف تحتاج إلى إيجاد مكان مناسب لممارسة هاتين الفنيتين بحيث يكون دافئاً وهادئاً نوعاً ما كي تكون بعيداً عن الإزعاج. وينصح بعدم ممارستهما لنحو ساعتين بعد تناول وجبة ثقيلة وأن تستخدم كرسياً ثابتاً عمودياً بدلاً من الكرسي ذي الذراعين الذي قد يساعد على الدوار. ومن المعين كثيراً جعل أحد الأشخاص يقرأ الإجراء لك بحيث يمكنك التركيز على الحركات والفنية. ويمكنك استبدال ذلك بجعل أحد الأشخاص يسجل التعليمات باستخدام مسجل الشرائط. واطلب إليه ذلك بصوت ناعم هادئ (وقد كتبناها بشكل مخطط كتعليق في الغالب) وقم بتشغيل الشريط لنفسك بعد ذلك. وتتيح حقيبة Stresswise تسجيلاً صوتياً جاهزاً لهذه الإجراءات (ملحق ٢).

### إجراء الاسترخاء العضلي التصاعدي PMR

> تحذير:
>
> لا تفرط في شد أو إرخاء عضلاتك. وعليك أن تتوقف إذا شعرت بعدم الارتياح أو شعرت بألم. وينصح الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع بممارسة الاسترخاء العضلي العميق بدلاً من استخدام فنية PMR.

**خصص خمس عشرة دقيقة..**

- ضع نقطة حيوية على يدك ولاحظ اللون. اجلس باسترخاء مضطجعاً على الكرسي بحيث يكون ظهرك مستنداً إليه وتكون قدماك منبسطتين على الأرض

ومتباعدتين قليلاً. أرخ يديك في حجرك. اجعل رأسك مستقيمة وذقنك موازية للأرض. ويجب أن يكون تنفسك من البطن ومسترخياً لطيفاً هادئاً غير قسري.

- أغمض عينيك ووجه انتباهك إلى كل جزء من بدنك. وقم أثناء شدك لكل مجموعة من العضلات بالتركيز على التصلب والشد (احتفظ بهذا الوضع لمدة خمس ثوان أو نحو ذلك). ثم قم خلال إرخائك للعضلات بالتركيز على الإحساس بالاسترخاء. لاحظ كيف يختفي التصلب وتشعر العضلات بالانسيابية والدفء والثقل (امكث في هذا الوضع لنحو عشر ثوان).
- ارفع كتفيك لأعلى نحو أذنيك بقدر المستطاع: استشعر الشد في كتفيك ورقبتك. امكث هكذا لنحو خمس ثوانٍ. والآن استرخ واستشعر استرخاء العضلات. استرخ لمدة عشر ثوان.
- (احرص دائماً على الاحتفاظ بالتصلب أو الشد لمدة خمس ثوان واحتفظ بالاسترخاء لنحو عشر ثوان).
- اثن ذراعك الأيمن وأبرز العضلة ذات الرأسين لأعلى الذراع بأقصى ما يمكنك وشد العضلة واحتفظ بها كذلك .. والآن اخفض الذراع واسترخ. اقلب كف يدك اليمنى لأعلى. واقبض يدك بأقصى ما يمكنك. ركز على التصلب واسترخ باسطاً قبضة يدك. والآن مد أصابعك بأقصى ما يمكنك، واستشعر تصلب أصابعك وتباعد الإبهام عن الأصابع. احتفظ بهذا الوضع واستشعر التصلب، ثم استرخ واستشعر رجوع الأصابع إلى الداخل بلطف.
- اثن ذراعك الأيسر واجعل العضلة ذات الرأسين أعلى الذراع تبرز شد العضلة. استشعر التصلب، ثم اخفض الذراع واسترخ. اقلب كف يدك اليسرى لأعلى. اقبض يدك بأقصى ما يمكنك وركز على التصلب، واحتفظ بهذا الوضع ... والآن ابسط قبضة يدك واسترخ. مد أصابعك بأقصى ما يمكنك. استشعر تصلب الأصابع وتباعد الإبهام عن الأصابع. احتفظ بهذا الوضع ... والآن استرخ ولاحظ رجوع الأصابع إلى الداخل بلطف.

- ركز على رجليك. مد رجليك مبعداً قدمك عنك واستشعر تصلب العضلات على مقدمة الفخذ. مد أصابع قدميك بقدر ما تستطيع. والآن قم بثني قدمك إلى الخلف عند الكاحل. استشعر شد العضلات في ساقك الأيمن. احتفظ بذلك الوضع .. ثم استرخ. شد العضلات في قدمك اليسرى. لف أصابع قدميك .. وحينما تشعر قدمك بالشد بأقصى ما تستطيع، استرخ .. استرخ.

- والآن ارفع نفسك من خلال شد عضلات مؤخرتك. ارتفع أعلى وأعلى احتفظ بذلك .. والآن أرخ العضلات واسترخ.

- قلص عضلات جدار البطن لديك اجعل خصرك صغيراً بقدر ما تستطيع. استشعر الشد. احتفظ بذلك .. استرخ.

- والآن حول انتباهك إلى رأسك. حرك رأسك برفق إلى الأمام حتى تشعر بشد العضلات في رقبتك وظهرك. احتفظ بذلك ثم أرجع رأسك إلى المركز واسترخ. أدر رأسك إلى اليمين واستشعر الشد في عضلاتك ثم أعد رأسك إلى المركز واسترخ.

- والآن اقبض فكيك بإحكام. استشعر الضغط والشد في عضلات الفك. وأتح لفكك الارتخاء قليلاً، واستشعر تراجع الشد العضلي. اسمح لفمك بأن يفتح متدلياً واستشعر المزيد من زوال الشد ... واسترخ. والآن أغلق فمك وادفع لسانك لأعلى الحنك. استشعر الشد والضغط .. والآن أرخ اللسان وراء الأسنان السفلى .. استرخ.

- ابتسم بشكل عريض استشعر التغير في شد العضلات واحتفظ بذلك ... واسترخ. ارفع عينيك لأعلى بقوة أكبر وأكبر. احتفظ بذلك .. وأرخهما في المحجرين. والآن اخفض حاجبيك لأسفل، ثم ارفعهما بأقصى ما تستطيع واحتفظ بذلك الوضع ... واسترخ .. استرخ.

- ركز على تنفسك: استشعر عضلات بطنك تتحرك ببطء للخارج ولأعلى أثناء تنفسك للداخل ثم لأسفل وللداخل مع تنفسك إلى الخارج. ويجب أن يكون تنفسك بطيئاً ولطيفاً خفيفاً.

- والآن هدئ عقلك. اسمح لأفكارك بالسير في رأسك دون محاولة حجزها. ويقدر ما يسهل إتيان الأفكار إلى عقلك بقدر ما تغادره، وبقدر ما يسهل مغادرتها بقدر ما يتيسر مجيء المزيد من الأفكار دون جهد. تذكر الذكريات السعيدة .. تصور مشية بطول الشاطئ، والأمواج والماء الدافئ يغمران قدميك وهما يغوصان في الرمال .. وتشع الشمس فوق الماء .. وترى السماء الزرقاء الصافية .. وتستمع إلى بكائيات نورس البحر.

- اجلس هادئاً لنحو خمس دقائق واستمتع بحالة الاسترخاء التي أوجدتها في كل جسمك. ولا بد أن يشعر جسدك بالدفء والثقل والاسترخاء التام.

- وبعد خمس دقائق افتح عينيك ببطء وانظر إلى نقطتك الحيوية. فلو كنت أكثر استرخاء من حالك عندما بدأت فإن لونها لا بد أن يتجه أكثر نحو الطرف الأزرق من المقياس.

- وقبل نهوضك قم بمد جسدك برفق، وخذ نفسين أو ثلاثة أنفاس عميقة.

**إجراء الاسترخاء العضلي العميق DMR**

**اتح خمس عشرة دقيقة ..**

- ضع نقطة حيوية على يدك ولاحظ اللون. اجلس مستريحاً مسنداً ظهرك إلى ظهر الكرسي بحيث تكون كلتا قدميك على الأرض ومتباعدتين قليلاً. أرخ ذراعيك في حجرك. احتفظ برأسك مستقيمة بحيث تكون ذقنك موازية للأرض. ويجب أن يكون تنفسك من البطن ومسترخياً برفق وبطء وغير قسري.

- أغمض عينيك. وجه انتباهك إلى كل جزء من جسمك. وفي كل مرة استرخ عضلياً وركز على الإحساس بالاسترخاء. لاحظ مدى اختفاء الشد وإحساس العضلات بالانسيابية والدفء والثقل (أبق في هذا الوضع لنحو عشر دقائق).

- ركز في البداية على رجلك اليسرى. ركز انتباهك على كل جزء من رجلك بادئاً بأصابع رجلك ومنتقلاً نحو فخذك. ومع إرخائك لكل مجموعة من العضلات استشعر زوال الشد ولاحظ الإحساس باللين والثقل والدفء. أرخ أصابع

قدمك ... ركز على الشعور بالاسترخاء لنحو خمس ثوان (افعل هذا لدى إرخاء كل جزء). والآن أرخ مشط القدم ... والعقب ... والكاحل. والآن أرخ عضلات بطة الساق ... استشعر تحولها إلى اللين والثقل والدفء. والآن أرخ ركبتك ... وفخذك ووركك. ركز على استرخاء رجلك اليسرى ... ثقيلة، ولينة، ودافئة.

- والآن ركز انتباهك على رجلك اليمنى. ركز على كل جزء من رجلك بادئاً بأصابع القدم ومنتقلاً نحو فخذك. ومع إرخائك كل مجموعة من العضلات استشعر زوال الشد ولاحظ الإحساس باللين والثقل والدفء. أرخ أصابع قدمك ... ركز على الشعور بالاسترخاء لمدة خمس ثوان ... والآن أرخ مشط القدم والعقب والكاحل. والآن أرخ عضلات بطة القدم ... استشعر تحولها إلى اللين والثقل والدفء ... والآن أرخ ركبتك ... ووركك وفخذك. ركز على استرخاء رجلك اليمنى ... ثقيلة، دافئة، لينة.

- ركز الآن على ذراعك الأيسر. ركز انتباهك على جزء من ذراعك بادئاً بالأصابع ومتجهاً نحو الكتف. أرخ أصابعك وإبهامك... استشعرهم يتقوسون إلى الداخل... أرخ كفك... والآن رسغك... والساعد... والكوع... والعضد... وأخيراً كتفك... ركز على الإحساس باللين والثقل والدفء.

- والآن ركز على ذراعك الأيمن. ركز انتباهك على كل جزء من ذراعك بادئاً بأصابعك ومتجهاً نحو كتفك. أرخ أصابعك وإبهامك ... استشعرهم يتقوسون إلى الداخل ... أرخ كفك ... والآن رسغك ... وساعدك ... وكوعك ... وعضدك ... وأخيراً كتفك. ركز على الإحساس باللين والثقل والدفء.

- ركز الآن على عضلات معدتك. دعها تسترخي ... لينة، ثقيلة ودافئة.

- ركز الآن على قاعدة عمودك الفقري. وانتقل ببطء إلى أعلى العمود نحو الرقبة مرخياً كل جزء منه وعضلات العمود الفقري المصاحبة مع الانتقال

نحو الرقبة. استشعر استرخاء العضلات وتحولها إلى اللين والثقل مع غوص ظهرك في الكرسي ...

- والآن أرخ كتفيك ثانية ... استشعرهما يسقطان نحو الأرض لينين ثقيلين دافئين.
- أرخ عضلات رقبتك ولكن احتفظ برأسك مستقيمة وبذقنك موازية للأرض. ويجب أن تكون رأسك الآن متزنة على عمودك الفقري.
- ركز الآن انتباهك على رأسك. أرخ فكك ودعه يسقط واستشعر فمك مفتوحاً بعض الشيء ... أرخ لسانك واستشعره يسقط وراء أسنانك السفلى. أرخ العضلات حول عينيك ... استشعرها لينة ثقيلة دافئة ... أرخ جبهتك ... وجمجمتك. ويجب أن تشعر رأسك بالاسترخاء التام والثقل والدفء.
- ركز على تنفسك: استشعر تحرك عضلات بطنك ببطء للخارج ولأعلى مع تنفسك للداخل ثم لأسفل وللداخل مع تنفسك للخارج. ويجب أن يكون تنفسك بطيئاً لطيفاً.
- والآن هدئ عقلك. اسمح لأفكارك بالانتقال في رأسك بدون محاولة حجزها. ويقدر سهولة إتيان الأفكار إلى عقلك بقدر ما تسهل مغادرتها، ويقدر سهولة مغادرتها بقدر ما تتوارد أفكار أكثر دون جهد وبيسر. تذكر الذكريات السعيدة. تصور مشية بطول شاطئ، والأمواج والماء الدافئ يغمران قدمك مع غوصه في الرمال. وتشع الشمس على الماء.. وترى السماء الزرقاء الصافية .. وتسمع عويل نورس البحر.
- اجلس هادئاً لخمس دقائق واستمتع بحالة الاسترخاء التي أوجدتها في كل بدنك. ولا بد أن يشعر جسمك بالدفء والثقل والاسترخاء التام.
- وبعد خمس دقائق افتح عينيك ببطء وانظر إلى نقطتك الحيوية. فلو كنت أكثر استرخاءً مقارنة بالبداية فإن لونها لا بد أن يتجه أكثر نحو الطرف الأزرق من المقياس.

## التأمل

بينما تركز فنيتا PMR و DMR على الاسترخاء العضلي فإن التأمل يركز على الاسترخاء العقلي. وتعد الفنية المستخدمة هنا بسيطة جداً، حيث يتم تركيز العقل لنحو عشرين دقيقة على كلمة أو صوت وهو ما يعرف بالأداة البؤرية. ويتم تكرار ذلك في العقل مرات ومرات. ومع اكتمال الفنية، فإن الأفكار ستمر إلى داخل وخارج العقل. وحينما يتجول العقل فإنه يمكن أن يعاد ثانية إلى الآلة البؤرية. ومن خلال الممارسة فإن العقل سوف يتجول بدرجة أقل ويتيح هذا تكرار الكلمة لجعل الجانب الأيسر من الدماغ ينخرط في مهمة عديمة المعنى. ويسود هذا شعورنا بشكل طبيعي (شكل ٢٢). وحينما تتكرر الكلمة مرات ومرات فإن الدماغ ينشغل في مهمة رتيبة من الانتباه إلى معلومات متكررة. وأثناء حدوث ذلك فإن نشاط الجانب الأيمن من الدماغ يسود. ويضطلع هذا الجانب من الدماغ بالحدس والتخيل والإبداع. ويؤدي تجميد النشاط التحليلي للدماغ الأيسر والسماح بالسيادة الحدسية للدماغ الأيمن إلى اختزال تنشيط الاستجابة للضغوط وزيادة التهدئة والسكينة.

وينحدر مطلب البدن من الأكسجين خلال التأمل ويبطؤ القلب والتنفس وينخفض ضغط الدم. وفي حقيقة الأمر فإنه يتم تحقيق حالة عامة من الاسترخاء. وتبين تسجيلات نشاط موجات الدماغ المزيد من إيقاعات ألفا المميزة لحالة الاسترخاء.

إن هنالك طرقاً متعددة ومختلفة للتأمل، لكن الفنية الرئيسة هي أداة استرخاء فعالة ومفيدة جداً والتي يمكن أن تستخدم من قبل كل شخص. ويستخدم إجراء التأمل الذي نصفه فيما يلي كلمة كأداة بؤرية. وكما بالنسبة لفنيتي PMR و DMR فإن التأمل يمكن أن يستخدم في أي مكان يتسم بالهدوء والدفء والخلو من المشتتات المحتملة. وقد لا يكون مناسباً لمن يعانون من الصرع وبعض الاضطرابات النفسية.

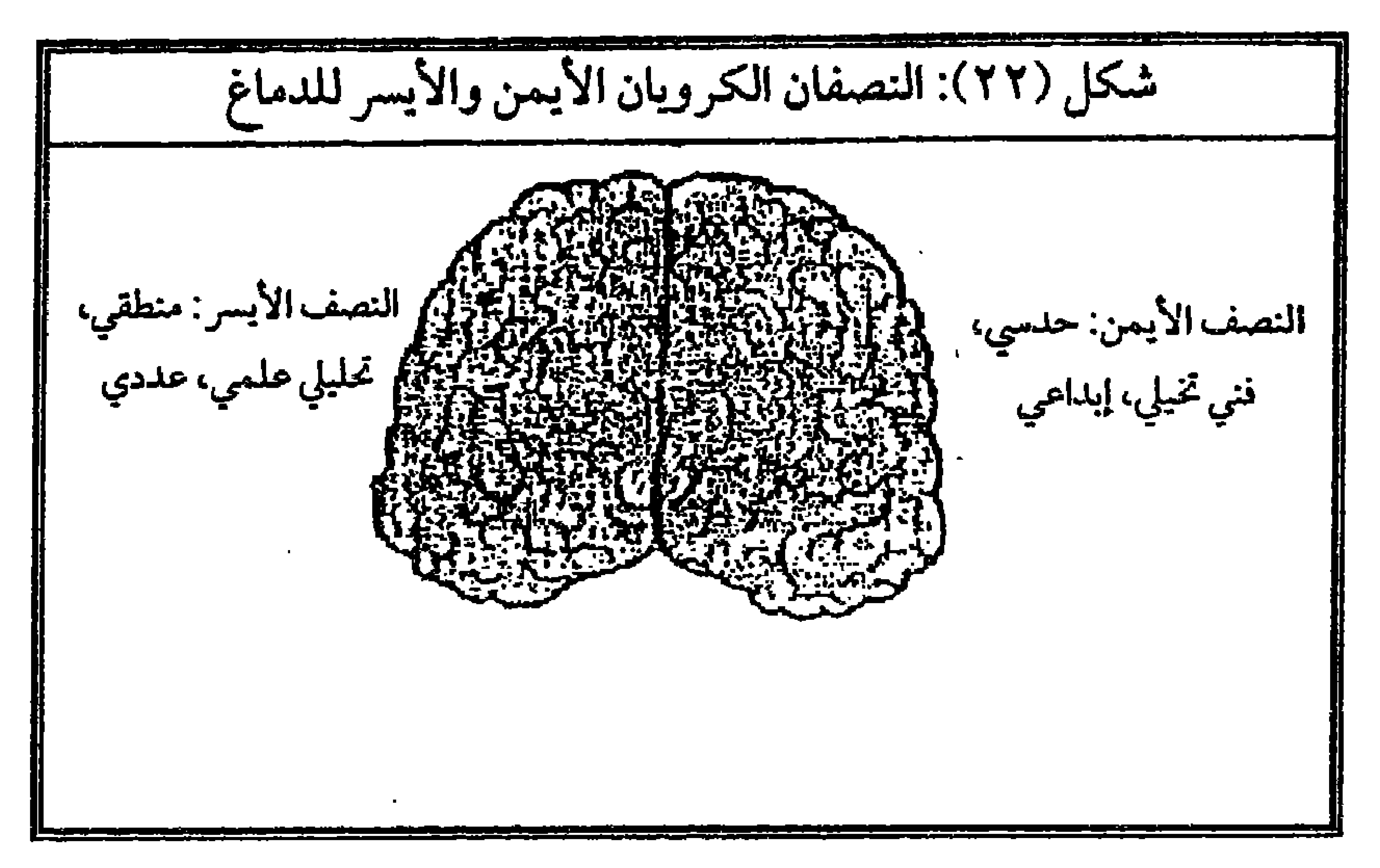
### إجراء التأمل

اسمح بعشرين دقيقة ..

- جد مكاناً هادئاً دافئاً لن يتم فيه إزعاجك. واجلس في وضع قائم مريح. وضع نقطة حيوية على يدك ولاحظ اللون. واستخدم الساعة. ويجب أن يكون

التنفس بطيئاً رقيقاً ومن البطن. أغلق عينيك ثم ردد بصوت مسموع كلمة "أوم" أو "واحد". وافعل ذلك مرات عدة، ثم كرر الكلمة بهدوء أكثر ثم بشكل أهدأ، أو ابق هكذا حتى تصبح لا تحرك شفتيك لكنك تفكر فقط في الكلمة في عقلك أكثر وأكثر. لا تركز على الاحتفاظ بالكلمة في واجهة عقلك فلا يتعين أن تكون المسألة مثل عد الخراف. وسوف تجد أن عقلك يبدأ في التجوال. وسوف تتوارد الأفكار إلى عقلك وذلك من قبيل: "عليَّ أن أشتري بعض طوابع البريد في طريقي إلى البيت"، "يجب أن أحجز السيارة من أجل خدمة".

شكل (٢٢): النصفان الكرويان الأيمن والأيسر للدماغ




- اسمح للأفكار بالتجوال في عقلك ثم دعها تذهب بمجرد التفكير في الصوت مرات ومرات. (إن صوت الكلمة هو بالضبط وسيلة لمساعدتك في جلاء عقلك). استمر كذلك لنحو عشرين دقيقة ثم توقف واجلس هادئاً لمدة دقيقة أو نحو ذلك. افتح عينيك تدريجياً وببطء. لاحظ لون النقطة الحيوية.

- وسوف ترى لدى بحثك عن تغير في لون نقطتك الحيوية نحو نطاق الأزرق التركواز (الفيروزي) أنك حققت حالة من الهدوء والاسترخاء واختزلت مستوى الضغوط عندك. ابحث عن علامات الاسترخاء مثل دفء اليدين والقدمين وإفراز اللعاب.

- احصل على حالة من الاسترخاء من خلال مد ذراعيك ورجليك وأخذ نفسين عميقين بطيئين أو ثلاثة.

- لا تستخدم جرساً لتنبيهك حينما تنتهي الدقائق العشرون افتح عينيك ببطء وانظر إلى الساعة حينما تشعر أن الدقائق العشرين قد مرت. وسوف تجد من خلال الممارسة أن من السهل تقدير عشرين دقيقة. وسوف يمر الوقت بسرعة جداً. وسوف تجد صعوبة أحياناً في تصديق أنك جلست واسترخيت لمدة عشرين دقيقة. وبعد ممارسة التأمل بانتظام مرتين يومياً لنحو شهرين أو ثلاثة أشهر فإنك سوف تمر بفترات من الاسترخاء العقلي العميق.

- حاول أن تتأمل بانتظام كل صباح وكل مساء حينما يكون منزلك أو مكتبك هادئين. وخذ احتياطاتك بحيث لا يتم إزعاجك. ولعلك تجد أثناء تعلمك الفنية فائدة في استخدام سدادات الأذن. وقم بفصل وصلة الهاتف وتأكد من أن درجة حرارة الغرفة مريحة. وتجنب الأكل لنحو ساعتين قبل العملية. جدير بالذكر أن التأمل في المساء المتأخر يمكن أن يؤثر في نومك حيث إن التأمل يزيد اليقظة عادة.

- ونحن نوصي بممارسة فنيتي PMR و DMR والتأمل في وضع الجلوس بدون إسناد الرأس. ولو كنت مستلقياً بحيث تكون رأسك مسنودة في حالة استرخاء فإنه من السهل السقوط في جب النوم. إن هدف ممارسة فنية الاسترخاء هو تحقيق حالة من الهدوء البدني والعقلي تختلف عن النوم. ويجب تعلم فنيات الاسترخاء، ولا يجب أن تتوقع نجاحاً فورياً. وبالاستعانة بالنقاط الحيوية فإنك سيمكنك مراقبة تقدمك وآثار الفنية المستخدمة. ولا بد في النهاية أن تكون قادراً على ممارسة تأمل قصير أو استرخاء عضلي في أي وقت وأي مكان.

**مزايا الاسترخاء**

إن اختزال نشاط الجهاز العصبي السيمبثاوي من خلال فنيات الاسترخاء يتميز بالسماح للبدن بالراحة وإعادة شحن بطارياته. وتزيد قدراتك التوافقية عادة، ما يزيد من احتمال المرور بالضغوط الإيجابية أكثر من الضغوط السلبية. لكن هنالك عدداً من الفوائد

الأخرى.. إذ أن بعض الأطباء يستخدمون الآن طرقاً للاسترخاء وخاصة PMR وDMR والتأمل وذلك لعلاج المرضى ذوي ضغط الدم المرتفع والذين لديهم ارتفاع للكوليسترول في الدم. ويجري ذلك أحياناً بدون استخدام العلاج بالعقاقير. وبنفس الطريقة فإن مستويات ضغط الدم والكوليسترول تلك ترتفع مع زيادة الاستثارة السيمبثاوية، لذا فإن المستويات تهبط حينما ينحدر النشاط السيمبثاوي. وقد أبدى بعض المرضى الممارسين للاسترخاء لمدة شهر أو أكثر نقصاً في كوليسترول الدم ودهون الدم الأخرى.

وقد سجلت الأدبيات العلمية أن الذين يمارسون التأمل بانتظام يقومون بزيارات أقل لأطبائهم مقارنة بغير المتأملين، وأن الكثير من العلل البدنية المختلفة يمكن التخلص منها من خلال التأمل. وقد رأينا أثناء تعليم فنيات الاسترخاء تغيرات ملحوظة في طلابنا. وقد قابلنا سيدة عمرها ٣٨ سنة مصابة بمرض راينود (وهو برودة مؤلمة في الأصابع نظراً لتقلص الشرايين الأصبعية) وقررت أن الحالة اختفت بعد أسبوعين من تعلمها التأمل. وبعد ثلاث سنوات فإنها لم تشهد الأعراض مرة أخرى. وقد قمنا بتعليم أناسٍ كثيرين ذوي مشكلات في النوم كيف يتأملون. وقد اختفت مشكلاتهم في معظم الحالات خلال أسبوع أو أسبوعين من بدء ممارسة التأمل. وقد قررت سيدة تعتمد على المهدئات أن تقلل جرعتها تحت إشراف طبيبها بعدما علمناها التأمل. ولا بد من القول إن هذه المشكلات ربما اختفت بطريقة ما أو أن التأمل لم يكن في حد ذاته السبب إنما العناية والاهتمام اللذين كرسا لأولئك الأشخاص، ما أحدث المفاجأة. ولعل الأمر كذلك ولا يسعنا إثبات خلاف ذلك، لكن هنالك دلائل كافية تؤيد الاعتقاد بأن النتائج البيولوجية للتأمل يمكن أن تحدث ثمة تغيرات. كما أن عدداً من الدراسات وعمليات المسح تؤيد أيضاً هذه الرؤية.

ومن الفوائد الأخرى للاسترخاء وخاصة التأمل نجد زيادة التيقظ العقلي والانتباه وتحسن التركيز والإبداع والذاكرة، ما يؤدي إلى أداء أفضل وعلاقات أعلى جودة. ويمكن أن تؤدي الممارسة المنتظمة إلى تحسن سمت الشخصية وإلى اتجاه مختلف وأكثر عقلانية للحياة والنظرة إليها.

# الفصل الثاني عشر

# مراجعة أسلوب الحياة لزيادة موارد التوافق

راجع

- التغذية
- تعاطي مشروبات الكافيين
- تعاطي الكحوليات
- عادات التدخين
- اللياقة والرياضة
- وزن الجسم
- النوم والراحة

هنالك طرق عديدة يمكنك من خلالها تغيير أسلوب حياتك لبناء مقاومتك ضد الضغوط. وإذا كنت ذا صحة جيدة ولياقة مناسبة فسوف تشعر شعوراً طيباً بالنسبة لنفسك؛ فسوف يكون تقديرك لذاتك مرتفعاً، وسوف تنخفض مستويات الاستثارة والغضب والعدوانية لديك. وفيما يلي سنعرض لمراجعة لأسلوب الحياة حيث يتم تناول التغذية واستخدام المنبهات (الكافيين والنيكوتين)، وتعاطي الكحوليات، والوزن واللياقة البدنية والرياضة والنوم، والراحة. وهي ليست دليلاً شاملاً للصحة واللياقة لكنها تتعامل مع بعض الجوانب التي نشعر بارتباطها بشكل خاص بالاستجابة للضغوط وتنشيطها والتي نستخدمها بانتظام في ورشنا.

**التغذية**

لا بد أن:

- تتناول وجبة متوازنة جيداً.
- تراقب تناولك للدهون.
- تراقب تناولك للألياف.

- تتأكد من أن تناولك للأملاح وفيتامين C ومركب B كافٍ.
- تشرب قارورتي ماء في اليوم.
- تتناول الإفطار.

إننا جميعاً غارقون في خضم من النصائح حول ما يجب أكله وما لا يجب. ونجد هنالك مبالغة في الأمر لدرجة أن أناساً كثيرين يجدونه مربكاً ومحيراً. ونحن نسمع "كل هذا ولا تأكل ذاك، وكل الكثير من هذا والقليل من ذاك". وتجدك في لحظة تسمع "كل هذا" وتسمع بعد دقيقة "لا تفعل"!

**الدهون**

رغم كثرة الدراسات حول كيفية تأثير طعامنا على صحتنا وما هي الوجبة الصحية، إلا أنه يظل هنالك الكثير الذي لا نفهمه. فنجد على سبيل المثال أن العلاقة بين تناول الدهون في الطعام ومرض القلب ضبابية غير واضحة. لكن الرسالة التي نتلقاها تجعلها تبدو بسيطة جداً وقاطعة. "إذ تزيد المقادير الكبيرة من الدهون في وجبتنا من الكوليسترول في الدم، ويصاحب الكوليسترول العالي في الدم بمرض القلب". وتعد النقطة الأخيرة معلوم صحتها، ولكن هل يرتبط الكوليسترول العالي في الدم بشكل قوي جداً بما نأكله كما نساق للاقتناع به؟ إن العلاقة بين الغذاء وكوليسترول الدم خلافية ومعقدة جداً، كما أن النقاشات والحجج مع أو ضد هذه المسألة تقع خارج نطاق هذا الكتاب.

إذن فما الذي ينبغي أن نفعله؟ إنه سؤال عن الحساسية حول ما نأكله، إذ أن الإفراط في تناول شيء ما سوف يسبب مشكلات، كما أن الإقلال مما تريده يحتمل ألا يؤذيك. ويمكن أن يسبب الوسواس بشأن ما تأكله الكثير من الضغوط السلبية ومشاعر الإحساس بالذنب. وقد يكون هذا أكثر ضرراً مما يسمى الوجبة غير الصحية نفسها. وبالطبع فإن هنالك أمثال من يعانون من أزمات قلبية وضحاياها والذين قد يحتاجون إلى تنظيم وجبتهم. ولكن بالنسبة إلى غالبيتنا فإن القواعد الصارمة قد لا تكون مناسبة. بيد أن كل شخص يمكنه الاستفادة من خلال إبعاد الضغوط عن الأكل. إن أحد أهداف رد فعل المواجهة أو الهرب هو تهيئة إمداد سريع وفياض بالطاقة من أجل النشاط العضلي من

خلال تحريك مخزون الدهون والجلوكوز. ويزيد مستوى الدهون في الدم والتي تشمل الكوليسترول، ومستوى الجلوكوز في الدم. وخلال رد فعل التنبيه فإن مستويات الكوليسترول والتراي جليسرايد (نوع آخر من الدهون) ترتفع أكثر كثيراً مما يمكنها من خلال مصادر التغذية.

وفي حقيقة الأمر فإن فقط نحو ١٠٪ من الكوليسترول لدينا يأتي من الغذاء ويقوم الجسم بتصنيع الجزء الباقي. وقد سبق أن وصفنا في هذا الكتاب ارتفاع مستويات الكوليسترول بالدم خلال فترات الضغوط. واستخدمنا مثال محاسبي الضرائب الذين يحققون المستهدف لإكمال التقارير الضريبية لعملائهم. حاول تذكر هذه النقطة حينما تشعر بالانضغاط لأنك لو كنت مضغوطاً فسوف توجد لديك مستويات أعلى من الكوليسترول الدائر في دمك مقارنة بالمستوى الطبيعي. تذكر أيضاً أن زيادة الكوليسترول في الدم ومستوى الدهون يرتبطان أيضاً بمرض الشريان التاجي وزيادة القابلية لتكوين جلطات الدم. وبالنسبة لمن يعانون من الأزمات القلبية وضحاياها فإن وجبة غنية بالدهون يمكن أن تؤدي إلى ترسيب خلايا الدم الحمراء، ما قد يسد الأوعية الدموية التاجية الدقيقة. ويمكن أن تكون النتيجة أزمة قلبية قد تكون مميتة.

لذا فإنه من الحكمة أن نختزل تعاطي الدهون وخاصة الدهون المشبعة. لذلك فإنه حينما ترتفع مستويات الدهون والكوليسترول في الدم خلال أوقات الضغوط فإنه تكون هنالك فرصة أقل لبلوغها الذروة الضارة. من هنا وجب ألا تتناول وجبات عالية الدهون أثناء وقوعك تحت الضغوط.

**الألياف**

هنالك طريقة أخرى لاختزال الدهون في الدم تتمثل في تناول المزيد من الألياف. وهي تعمل كما يلي:

تلتصق الدهون بالألياف التي لا تمتص من قبل الجسم، لذا فإن مقدار الدهون الممتصة ينقص أيضاً. ولكن احذر من تناول الكثير جداً من الألياف (الكمية اليومية الموصى بها هي نحو ثلاثين جراماً) لأنه يمكن أن تتعلق فيتامينات وأملاح هامة بالألياف، ما يقلل من القدر الذي يمتصه الجسم منها.

ينصح أيضاً بالتأكد من أن لديك في وجبتك القدر الكافي من مركب فيتامين B (الذي يضم العديد من فيتامينات B المختلفة) وفيتامين E وفيتامين C وخاصة حينما تشعر بالتعرض للضغوط. إذ أن هذه الفيتامينات مطلوبة من أجل مقاومة العدوى وشفاء الجروح، كما أن مركب فيتامين B ضروري من أجل النشاط العقلي الجيد والكثير من العمليات الكيميائية في الجسم. أيضاً فإنها لازمة لصناعة الهرمونات المستخدمة خلال الاستجابة للضغوط. وهنالك دليل يفترض أن مستويات فيتامين C غير الكافية يمكن أن تدفع بتراكم الكوليسترول في الشرايين. وتتمثل الأطعمة الغنية بفيتامين C في العنب الأسود بدون بذر والفواكه الحمضية والخضروات الورقية الخضراء مثل الكرنب. كما توجد فيتامينات مركب B في أطعمة متنوعة، وتتمثل مصادرها الغنية في اللحوم والخميرة والحبوب الكاملة.

إن الوجبة المتوازنة جيداً ينبغي أن تعطي قدراً مناسباً من فيتامين C ومركب B. ولكي تطمئن إلى عدم افتقارك إلى هذين الفيتامينين حينما تقع تحت وطأة الضغوط فإننا ننصحك بأخذ مكملات. ويعد مكمل فيتامين C حتى ٤٠٠ مللي جرام/ يوم كافياً، لكن تعاطي ما يزيد على هذا القدر لمدة أشهر يمكن أن يسبب حصوات الكلى. وخذ مركب فيتامين B وفقاً للمقدار اليومي الموصى والمسموح به على العبوة.

ويمكن أيضاً أخذ مكملات فيتامين E. ويجب أن يكون ذلك مع وجبة حيث إن وجود دهون متعددة غير مشبعة ضروري لامتصاص فيتامين E. وينصح بعدم أخذ أكثر من ٣٠٠ وحدة (٢٠٠ مللي جرام) في اليوم، واستخدام d- α- tocopherol الطبيعي أكثر من dl- α- tocopherol المخلق (تحتوي الصورة المخلقة فقط على عشر الصورة الطبيعية ما يجعلها أقل فائدة بيولوجية بالنسبة لنا).

إن فيتاميني C وE وبعض الأملاح مثل السيلينيوم تتمتع بخواص مضادة للأكسدة. وتتميز مضادات الأكسدة بأنها تجعل الكيماويات السامة غير ضارة والمسماة بالشقوق أو الشوارد الحرة free radicals التي ينتجها الجسم بصورة طبيعية. ويمكن أن تتلف الأخيرة خلايا الجسم، وقد تم ربطها بعدد من العمليات المرضية. من جهة أخرى فإننا

بحاجة إلى عدد من الفيتامينات والأملاح التي تشمل فيتامينات E وC وB من أجل تخليق هرمونات الضغوط. لذا فإن مستويات مضادات الأكسدة لدينا يمكن أن تصبح مستنزفة أثناء فترات الضغوط. وسوف يعرض هذا خلايانا إلى تلف بالغ من جانب الشقوق الحرة. لذلك فإن أخذ مكملات غذائية من مضادات الأكسدة يمكن أن يساعد في مقاومة استنزاف مضادات الأكسدة أثناء الضغوط.

**تناول وجبة متوازنة**

ينبغي أن تتناول مقادير كافية من الأملاح والعناصر النادرة. ورغم أن الوجبة جيدة التوازن يجب أن تحتوي على مغذيات رئيسة بالنسب الصحيحة، فلتراجع جيداً وبشكل خاص تناولك للكالسيوم (المصادر الغذائية الجيدة له هي السبانخ ومنتجات الألبان) والماغنسيوم (السوداني والحبوب والسمك) والحديد (اللحوم الحمراء والخضروات الورقية الخضراء والحبوب الكاملة) والزنك (اللحوم ومنتجات الألبان والردة) والمنجنيز (الحبوب الكاملة والسوداني وكمثرى الأفوكادو) والسيلينيوم (اللحوم ومنتجات الألبان والحبوب الكاملة) والكروم (الحبوب الكاملة والجبن والخميرة). وتتضمن كل هذه العناصر في الاستجابة للضغوط، وقد يؤدي النقص جراء استنزافها أثناء فترات الضغوط إلى أداء بدني ضعيف وصحة معتلة.

ولا يعني هذا أن عليك أن تزيد ما تأكله حينما تكون مضغوطاً. لكنك بتناولك وجبة متوازنة في المقام الأول فإنك تؤكد أن بدنك معد للتعامل مع الضغوط المتزايدة عند الحاجة. وبالمثل فإن مستويات البروتين يمكن أن تقل خلال فترات الانضغاط. فثمة وظيفة للكورتيزول أن يحرك بروتينات الجسم من أجل الطاقة. لذلك فإنه يجب توجيه الاهتمام إلى تناول البروتين باتزان خلال فترات الضغوط المتواصلة. ويرجع ذلك إلى أننا حينما نشعر بالضغوط السلبية فإننا لا نشعر بحب الطعام في الغالب، وعند الوقت المناسب فإنه ينبغي إيلاء عناية أكبر إلى الأكل بشكل سليم.

ولا ينصح بتناول جرعات عظمى من مكملات الفيتامين أو الأملاح فيما عدا ما يتم تحت إشراف الطبيب. وبالتعرض إلى جرعات زائدة فإنه يمكن للبدن أن يصبح مشبعاً بالفيتامينات أو الأملاح، وقد يعوق هذا أو يمنع وظائف الجسم الحيوية. وإن تناول مكملات يتعين أن يكون وفقاً للمسموح به يومياً RDA والمدون على العبوة عادة.

من جهة أخرى فإن التعرق الزائد خلال الاستجابة للضغوط يمكن أن يؤدي إلى جفاف. وإن تناول قارورة أو قارورتي ماء كل يوم يساعد في منع ذلك وإيقاف تغلظ الدم كثيراً. إذ أن الدم الغليظ يتجلط بسهولة أكبر.

وبجانب أخذ الاحتياطات السابقة فإنه من المفيد أيضاً تناول وجبة متوازنة وهي الوجبة التي بها العدد الصحيح من السعرات لإعطاء الطاقة الكافية والنسب الصحيحة من جميع المغذيات الرئيسة. ويمكن أن تكون تلك الوجبة مؤلفة من ١٠-١٥٪ بروتين و ٣٠-٣٥٪ دهون (مؤلفة من النصف مشبعاً والنصف غير مشبع أي العديدة غير المشبعة والأحادية غير المشبعة) ٥٠-٦٠٪ من الكربوهيدرات والفيتامينات الكافية والأملاح والماء.

ويعني هذا بالنسبة إلى الشخص العادي:

- خفض تناول الدهون (وخاصة الدهون المشبعة وهي دهون حيوانية أساساً).
- زيادة مقدار الكربوهيدرات المركبة التي يجري تناولها لزيادة الألياف (الحبوب الكاملة والدقيق الكامل أو الأسمر والردة والسوداني والبذور أو القمح).
- وتناول المزيد من الفواكه والخضروات ويفضل الفواكه والخضروات الطازجة أو المجمدة وليست المعلبة.

إن تناول الطعام بحساسية ليس ببساطة مسألة تناول المقادير الصحيحة من الطعام، وإنما أيضاً اختيار نمط غذائي حساس. ومن السهل جداً تفويت وجبات عند التعرض إلى الضغوط. ويمكن أن يكون الإفطار عبارة عن كوب واحد من القهوة ويكون الغداء مؤلفاً من سندويتش سريع أثناء العمل. من جهة أخرى فإنه من الممكن أن تصبح الحياة وجبة واحدة متصلة حينما تكون تحت تأثير الضغوط.

دع جسدك يخبرك بمتى تأكل. وإن الالتصاق بقاعدة ثلاث وجبات يومياً التقليدية ليس ضرورياً دائماً. ومن الأفضل غالباً تناول القليل من الطعام ووجبات أكثر عدداً يفصل بينها فاصل طوال اليوم بدلاً من تناول وجبة أو وجبتين كبيرتين جداً. وبهذه الطريقة فإن الجهاز الهضمي لا يعمل فوق طاقته.

ويعتبر علماء التغذية الإفطار أهم وجبة في اليوم. وإن تفويته يؤدي إلى تعب في وسط الصباح، كما يؤدي إلى استثارة واكتئاب واضطراب وعجز عن التركيز. ويتعين أن يحتوي

الفطور على كربوهيدرات وبروتين وبعض الدهون. ويعطي هذا مستوى ثابتاً من السكر في الدم طوال الصباح. كما يجب أن يكون الغداء وجبة الذروة وأن يكون العشاء أخف وجبات اليوم. ومن الأفضل تناول وجبة العشاء مبكراً لأن العمليات الهضمية يمكن أن تتسبب في زوال النوم. وسوف يعطيك تناول وجبة مسائية خفيفة راحة للجهاز الهضمي في الليل.

إن نوعية الغذاء الذي نتناوله يمكن أن تؤثر أيضاً في الأنشطة العقلية لدينا. فما نأكله ومتى نأكله يمكن أن يؤثر في ذاكرتنا وقدرتنا على التركيز. وتجعل الوجبات عالية الكربوهيدرات ومنخفضة البروتين من الصعب على الأشخاص وخاصة من هم فوق سن الأربعين التركيز والتعامل مع المهام العقلية.

**الكافيين**

- قلل ما تتعاطاه من الكافيين.
- تحول إلى شراب ليس به الكافيين

يوجد الكافيين أساساً في القهوة والشاي والكوكوا والشوكولاتة الشراب والشوكولاتة ومشروبات الكولا.

| محتوى الكافيين في بعض المشروبات الشائعة بالمليجرامات | | |
|---|---|---|
| | | المقدار (ملي جرام)/ كوب |
| القهوة | مرشحة | ٢٤٠ |
| | مقطرة | ١٩٢ |
| | فورية الذوبان في الماء (جاهزة) | ١٠٤ |
| | منزوعة الكافيين | ٣ |
| الشاي | مخمر | ٧٥ |
| | سريع | ٣٥ |
| كولا | | ٣٠-٦٥ |
| كوكوا | | ٥-١٤٥ |
| شوكولاتة | | ٢٠ |

لاحظ أن القيم السابقة تقريبية. وتعتمد الكميات الحقيقية من الكافيين في الكوب على الماركة وقوة الشراب المعد.

إن الاستهلاك المفرط للكافيين (نحو ألف ملليجرام من الكافيين كل يوم، ما يعادل ستة أكواب من القهوة) يعد ضاراً. إذ أن الكافيين يستثير الجهاز العصبي ويدفع بإنتاج الكاتكول أمينز وخاصة النورأدرينالين. وكي لا تتضرر الصحة فإنه لا ينبغي أن يتم إنتاج المزيد من النورأدرينالين فوق ما تحتاجه من أجل الأنشطة التي تضطلع بها. ويشبه تعاطي قدر زائد من الكافيين أن تكون في حالة من الاستثارة العالية وتعمل الاستجابة للضغوط عند ذروتها القصوى. من جهة أخرى فإن الكافيين من خلال تأثيرات النورأدرينالين يزيد التركيز والأداء، لكن أناساً كثيرين يجدون أن الإفراط فيه خلال الأوقات المتأخرة من الليل يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات في النوم. ويمكن أن يكون من يفرطون في تعاطي الكافيين ببساطة مدمنين على التأثير الاستثاري والشعور السار الذي يوجده النورأدرينالين.

ويزيد الكافيين من معدل ضربات القلب بجانب تزايد معدل ضربات القلب الذي يحدثه الكاتكول أمينز الذي يتم إطلاقه أثناء تنشيط الاستجابة للضغوط. ويمكن أن ينتهي الأمر بمشكلات صحية، إذ أن ثمة زيادات في معدل ضربات القلب تؤدي إلى زيادة عبء عمل القلب ويمكن أن يكون خطراً على أولئك المصابين بمرض الشريان التاجي. والأكثر خطورة أن الكافيين يمكنه استثارة القلب لتصبح ضرباته غير منتظمة ويمكن أن يؤدي هذا إلى إيقاعات قاتلة.

أيضاً فإن الكافيين يستحث إنتاج الحمض من قبل المعدة. ويمكن أن يؤدي هذا إلى حرقة في فم المعدة ناشئة عن سوء هضم وعسر هضم، كما يمكن أن يفاقم من حدة القرح. وحيث إن المعدة تقلل نشاطها أثناء الاستجابة للضغوط فإن الكافيين المأخوذ عند هذا الوقت سوف يبقى في المعدة لمدة أطول وسوف يأخذ وقتاً أطول ليحدث أثره الضار. أيضاً فإن مشكلات هضمية أخرى مثل التهاب الغشاء المخاطي للقولون والبواسير يمكن أن تتفاقم بسبب الكافيين.

وهنالك دليل آخر يفترض أن الإفراط في تعاطي الكافيين يمكن أن يؤدي إلى زيادة الكوليسترول في الدم بفعل النورأدرينالين. إذ أن أربعة أكواب من القهوة يمكن أن تزيد

الكوليسترول في الجسم بنحو ٥٪ وإن عشرة أكواب منها يمكن أن تزيد الكوليسترول في الجسم بنحو ١٢٪. ثمة زيادات مضافة إلى الارتفاع في الكوليسترول أثناء فترات الضغوط بجانب تلك المتحصل عليها من الوجبة الغذائية يمكن أن ترفع من الكوليسترول في الدم إلى مستويات ضارة جداً.

لذا فإنه ينصح بخفض مقدار الكافيين الذي تتعاطاه. وحاول التبديل مع قهوة منزوعة الكافيين والشاي العشبي والمشروبات الأخرى الخالية من الكافيين.

**تعاطي الكحوليات**

- تجنب شرب الكحوليات
- تجنب الإفراط في الشراب
- اجتهد في التحول إلى مشروبات غير كحولية ومياه معدنية

هنالك بعض الأشخاص الذين انغمسوا في شرب الكحوليات. ولشد ما عانوا .. إن تناول هذه المشروبات مرة أو مرتين يمكن أن يساعد على الاسترخاء. ثم تأتي المرة الثالثة فالرابعة، فإذ بالفرد يشعر بنسيان ما يقلقه. وتكمن المشكلة هنا، حيث إن شرب الكحول قد يساعد في نسيان الضغوط القاسية حتى إذا وقع بعض الأشخاص تحت وطأة الضغوط فإنك تجدهم يهرعون إلى الكحوليات لحل مشكلاتهم!!! وهم في العادة يفرطون في الشرب وذلك فقط ليجدوا حينما يفيقون من سكرهم أن مشكلاتهم حية ترزق!!! وللأسف فإن أناساً كثيرين يتجهون إلى تعاطي الكحوليات التماساً لتأثيرها المهدئ. لكن ذلك ليس أبداً الحل للمشكلات. إذن فما التعاطي المفرط للكحوليات؟ ببساطة فإن تعاطي الكحوليات يقاس بوحدات قياسية. والوحدة هنا هي نصف زجاجة من البيرة أو الجعة أو البيرة المعتقة، أو كأس واحد من الخمر، أو كأس صغير من الشري (وهي خمر أسبانية الأصل) أو معيار من الفيرموت وهو نوع من الخمر، أو معيار من المشروبات الروحية.

وتوصي السلطات الصحية بألا يتجاوز الحد الحالي من تعاطي الكحوليات لدى الرجال ٢٨ وحدة و ٢١ وحدة بالنسبة إلى السيدات كل أسبوع. ويجب أن يوزع هذا

المقدار على مدار الأسبوع وألا يتركز في يوم أو يومين. ويعتبر الشخص صاحب هذا المستوى من التعاطي متوسط التعاطي.

ومثلما تفعل الضغوط فإن الكحول يؤثر في القلب والأوعية الدموية. ويمكن أن تكون المقادير المتوسطة من الكحول عديمة الضرر، لكن الإفراط فيها يجعلها مؤذية وخاصة بالنسبة إلى من يعانون من أمراض قلبية. إن الكحول يجعل الأوعية الدموية تسترخي، ما يؤدي إلى زيادة في تدفق الدم. وتلك حقيقة أدت إلى الاعتقاد بأن "جرعة صغيرة من الويسكي" سوف تحسن من كفاءة الدورة الدموية. وسوف يجعل هذا الأثر الاسترخائي للكحول على الأوعية الدموية الجلدية الفرد يشعر بالدفء. ويمكنك أن ترى هذا من خلال فحص لون نقطتك الحيوية قبل وبعد الشراب. وينبغي تحذير الكبار هنا، ذلك أن قدراً صغيراً من الشراب فقط عند ميعاد النوم يجعلك تشعر بالدفء والاسترخاء وسوف يساعدك على النوم ولكن تأكد من أنك ولجت إلى النوم قبل أخذك الشراب. وإذا لم تفعل فإن اتساع أوعية الدم الجلدية يعني أن يتم فقدان حرارة الجسم بسرعة، ما قد يؤدي إلى برودة في غرف غير مدفأة بشكل مناسب.

ويمكن أن يسبب تعاطي كميات زائدة من الكحول عبر مدة زمنية طويلة إلى ارتفاع ضغط الدم بشكل غير طبيعي وخاصة لدى من لديهم تاريخ عائلي من ارتفاع ضغط الدم. ولهذا السبب فإن ارتفاع ضغط الدم لا بد أن يحد من تعاطيهم الكحوليات. ويمكن أن يؤدي تعاطي المشروبات الروحية إلى إيقاعات قلبية غير طبيعية قد تكون مهلكة وخاصة لدى المصابين بمرض الشريان التاجي. ويعتقد أن هذا مرده إلى تأثير للكاتكول أمينز مستحث بالكحول والذي نعلم أنه يسبب عدم اتساق في ضربات القلب.

من جهة أخرى فإن الكحول يؤثر في مستويات الدهون في الدم. ولنبدأ بالجانب الحميد. فيبدو الكوليسترول HDL (الكوليسترول الحميد) أنه يزيد مع التعاطي المتوسط للكحوليات، ويمكن أن يكون ذلك مفيداً. ولكن لنأتي الآن إلى الوجه القبيح، إذ أن الإفراط في تعاطي الكحوليات يسبب زيادة في مستويات الدهون الضارة في الدم.

إن الكبد ينهمك في التصدي للكحول، وأثناء ذلك فإنه لا يمكنه الالتفات والتفرغ جيداً لمعالجة السكر والدهون. لذا فإن الدهون الآتية من الطعام تنزع لأن تظل في الدم

أكثر من أن تجلب ويتعامل الكبد معها. ويؤدي هذا إلى ارتفاع مستويات الدهون في الدم، ما يجعل الدم أكثر لزوجة فتزيد خطورة تكون الجلطات وترسب خلايا الدم الحمراء. ويتعين أن يحافظ مرضى القلب على مستوى منخفض من تعاطي الكحوليات وأن يلتمسوا نصيحة وإرشاد الطبيب حول موضوع تعاطي الكحوليات.

ويجب أيضاً التذكير بأن الكحوليات عالية السعرات ويمكن أن تؤدي إلى مشكلات في الوزن وإلى تغذية ضعيفة. وتحتوي الوحدة القياسية على نحو ثمانية جرامات من الكحول وتعطي ٥٦ سعراً من الطاقة. ويكافئ هذا ثلاث ملاعق شاي من السكر الناعم. ولو كنت ذا وزن زائد، فإن عليك التفكير ملياً قبل تعاطي الكحوليات. وبينما يثير قدر صغير من الكحول الشهية، إلا أن المتعاطين بشراهة قد يفقدون الولع بالطعام. ويؤدي هذا في الغالب إلى تغذية ضعيفة ونقص الفيتامينات والأملاح الحيوية.

ويمكن أن يدمر الكحول تقدير الذات والعلاقات الأسرية والوظائف. كما يمكن أن يفسد النوم والراحة وهما موضوعان رئيسان في التعامل مع الضغوط. ويثبط الكحول وظائف الدماغ، ما يؤدي إلى اختلال الحكم على الأمور وضعف التآزر ليقل الأداء ويزيد احتمال وقوع الحوادث.

**التدخين**

- قلل من التدخين أو اهجره
- تجنب التدخين السلبي

ليس الغرض هنا الولوج إلى جدل "ما إذا كنت سأدخن أم لا". غير أن هنالك دلائل طبية كثيرة تقرن التدخين بعدد من الأمراض مثل سرطان الرئة وأمراض القلب ومشكلات الدورة الدموية. كما أن الكثير من الأمراض المرتبطة بالتدخين تسجل على أنها مرتبطة بالضغوط، لذلك فإنه من الأحرى ألا ندخن.

لكن بعض الناس يدخنون من أجل التوافق مع متطلباتهم وضغوطهم. إذ أن مجرد وجود سيجارة في أيديهم يمكن أن يقلل من رد الفعل حيال الضغوط القاسية، ما قد يسبب بدوره ضغوطاً سلبية. ولعل سائلاً يسأل: أيهما أسوأ بالنسبة إلى هؤلاء الناس:

الآثار الضارة للتدخين أم تلك التي للضغوط؟ إننا نوصي باستخدام استراتيجيات توافقية صحية (كما نصفها في هذا الكتاب) أكثر من استخدام استراتيجية توافقية غير صحية (التدخين). وتشير الدلائل البحثية إلى أن التدخين بجانب الضغوط القاسية يمكن أن يؤديا إلى تنشيط للاستجابة للضغوط أعلى من الآثار الناجمة عن التدخين أو الضغوط وحدها. ولعل أحد أسباب ذلك يتمثل في أنه أثناء الاستجابة للضغوط فإن التنفس يكون أسرع وأعمق، ما يسمح بدخول المزيد من دخان السجائر إلى الرئتين أكثر منه أثناء الظروف الأكثر استرخاءً.

ويشار إلى النيكوتين بوصفه المتهم الرئيس لدى التحدث عن الاستجابة للضغوط. ونذكر هنا ثانية بأن النيكوتين يفعل صنيع الكافيين، فهو يدفع بإنتاج الكاتكول أمينز. ولعل ذلك يكون سبباً وراء نزوع المدخنين إلى حيازة مستويات أقل من فيتامين C في أجسامهم (يستخدم فيتامين C في إنتاج هرمونات الضغوط). وكما أشرنا قبل ذلك فإن نقص فيتامين C يمكن أن يسبب ترسيب الكوليسترول في الشرايين ويمكن أن يكون جزءاً من سبب ربط التدخين بمرض الشريان التاجي.

ولقد اعتقد أن المدخنين يدخنون من أجل الحفاظ على مستويات عالية من النورأدرينالين الذي يستثير مراكز اللذة في الدماغ. فهل عدنا إلى النورأدرينالين ثانية؟ إن النيكوتين يستثير القلب أيضاً فيزيد معدل ضرباته كما يستثير الأوعية الدموية ليجعلها تنقبض. ويمكن لكلا التأثيرين أن يفاقما مشكلات القلب والدورة الدموية: مرض الشريان التاجي وارتفاع الضغط والعرج المتقطع (شد عضلي في الرجلين نظراً لضعف الدورة الدموية). ولا يلام النيكوتين وحده! إذ أن أول أكسيد الكربون في دخان السيجارة يتحد مع الهيموجلوبين الحامل للأكسجين في خلايا الدم الحمراء لتقل مستويات الأكسجين في الدم. كما أن كلاً من أول أكسيد الكربون والنيكوتين يجعلان الدم يتجلط بسهولة أكبر.

ويمكن أن يوجد التدخين بعض الآثار المفيدة لدى بعض الأشخاص. ذلك أن النيكوتين من خلال آثار النورأدرينالين يزيد من التركيز والأداء الجيد وهما فائدتان تقترنان بجانب المواجهة من رد فعل التنبيه. لكن المدخنين لا يمارسون الرياضة ولا يبذلون جهداً بدنياً عادة، لذلك فلا توظف فوائد النيكوتين بالطريقة المثلى.

ولقد تجمعت مؤخراً دلائل كثيرة تفترض أن التنفس لدخان سجائر الآخرين والمعروف بالتدخين السلبي يمكن أن يضر الصحة. إذن فأين يمكن تجنب التدخين السلبي؟ إن ذلك يعني أن تطلب إلى المدخن ألا يدخن، وإن القيام بذلك بحزم سوف يجنبك الضغوط السلبية غير اللازمة والتي يمكن أن تستثار بسهولة في ثمة مواقف.

**اللياقة البدنية وممارسة الرياضة**

- استخدم الدرج وليس المصعد
- اقطع كل أو بعض الطريق إلى العمل مشياً
- مارس الرياضة كل يوم
- تعلم ممارسة الرياضة أثناء الانتظار

لقد وجد رد الفعل التنبيه ليستخدم من أجل المواجهة أو الهرب: بعبارة أخرى من أجل المزيد من النشاط. وحينما نمارس الرياضة فإن نفس استجابة التنبيه تفعل في الأساس ولكن بدون الانفعالات المصاحبة.

لقد كانت الحياة لدى أجدادنا وأسلافنا تتسم بالطابع البدني كثيراً فكنت تجدهم يجرون المحراث ويقطعون الأميال، ما كان يمثل استهلاك المستويات العليا من دهون الدم والكاتكول أمينز الناتجة عن الاستجابة للضغوط. وقد تبدلت الحياة اليوم فتجد المصاعد والسلالم المتحركة واستخدام السيارة في قطع أقل المسافات وقضاء أصغر المشاوير. فنحن نعيش عصر التبلد. وقد بينت الدراسات أن أطفال المدارس هم أقل الأطفال لياقة على الإطلاق. وقد أخبرنا أحد الأشخاص أن برنامج PMR كان أكبر رياضة تلقاها لسنوات خلت! إنه عصر الضغوط التفسية والأزمات الانفعالية وهي أمور تستثير الاستجابة للضغوط لدينا لتهيئنا لبذل الجهد، في حين أنه لا يحدث في الواقع سوى جهد عضلي قليل. بيد أنه نظراً لنمط حياتنا القاعد فإن هناك ممانعة وفي بعض الأحيان فرصة ضئيلة لتبديد فعل الكاتكول أمينز.

إن الجدل في الهاتف يستحث رد فعل التنبيه لكننا نجلس بلا حراك. لذا فإن الأفعال التي تهيؤنا للمواجهة أو الهرب لا تستخدم. ونقوم بإغلاق الهاتف ونترك بمستويات

عالية من الدهون والجلوكوز في الدم الدائر والدم الذي سوف يتجلط بسهولة أكبر. وتتمثل أفضل طريقة للتخلص من كل ذلك في ممارسة الرياضة. فعليك أن تقوم بتمشية خفيفة وقت الغداء أو بعد العمل. ولو كنت غاضباً في العمل وتشعر بعلامات وأعراض الضغوط فلتغادر مكتبك لبضعة دقائق واذرع السلم صعوداً وهبوطاً. وبهذه الطريقة فإنك يمكنك تجنب أو اختزال أعراض الضغوط السلبية وسوف تشعر بالاسترخاء والجاهزية للعمل المنتج الخلاق. وسوف يجعلك بقاؤك في المكتب فقط على اتصال بمصدر ضغوطك.

إن ممارسة الرياضة المتوسطة المنتظمة لمدة ثلاثين دقيقة كل يوم تغير من أيض الجسم وتساعد في الحفاظ على وزن مرغوب للجسم. وإن الرياضة جزء رئيس من أي برنامج للرشاقة. أيضاً فإن الرياضة المتوسطة المنتظمة تساعد في اختزال كوليسترول LDL (الكوليسترول السيئ) في الدم وتزيد الكوليسترول HDL (الكوليسترول الحميد) الذي يعتقد أنه يهيئ حماية من مرض القلب. وتؤدي ممارسة الرياضة بانتظام إلى اللياقة. وسوف يزيد الشعور باللياقة من الإحساس بالاطمئنان. وسوف تشعر شعوراً مريحاً نحو نفسك، لذا فإنك سوف تكون أكثر قدرة على مواجهة الأعباء وضغوط الحياة. كما أن ممارسة الرياضة سوف تحسن من جودة نومك وهو جانب آخر رئيس من مواردك التوافقية.

ولا يجب أن تكون ممارسة الرياضة مكلفة. فلست بحاجة إلى الاندفاع لشراء أحدث ما في عالم الملابس الرياضية أو المعدات الرياضية مثل الدراجات الرياضية والأجهزة الرياضية ذات الاستخدامات المتعددة. هذا في حين أن المشي لا يكلف شيئاً، كما أن رياضات أخرى كثيرة مثل السباحة وركوب الدراجة لا تكلف كثيراً. وتتمثل إحدى الفوائد الهامة لممارسة الرياضة وأنشطة اللياقة في إمكانية زيادة التواصل الاجتماعي وإقامة صداقات جديدة في النوادي أو ببساطة من خلال المشي بعد الظهيرة. ويتعين أن تكون ممارسة الرياضة واللياقة لطيفة وليست مفرطة التنافسية أو شاقة بغيضة. وعليك أن توجد رياضة تلائم قدراتك وجدولك وشخصيتك.

وكقاعدة رئيسة فإن عليك أن تختار نشاطاً كان يجري في أيام جدك. فاهتم مثلاً بالمشي أكثر من الإسكواش وخاصة إذا كنت ضعيف اللياقة. ولا تندفع بالولوج إلى

نظام رياضي وخاصة إذا كان عمرك فوق ٣٥ سنة. وعليك أن تراجع طبيبك خاصة إذا كنت ممن يعانون من أزمات قلبية وذلك قبل الانخراط في برنامج رياضي. واتبع دوماً برنامجاً يبدأ ببطء ويزيد تدريجياً نحو مستواك المستهدف. ولا تدفع نفسك بإقحام بالغ. ولو كنت تعاني آلاماً (وخاصة في صدرك) أو اضطراباً في التنفس، فلا يمكنك تجاهل ذلك ولتتوقف فوراً واذهب إلى الطبيب بأسرع ما يمكنك. فالأحرى أن تتوخى السلامة لطالما كان من الممكن أن تقتل الرياضة. وعليك أن تتجنب الرياضة حينما تكون غير مستعد وخاصة عند المعاناة من الأنفلونزا وأمراض أخرى معدية خاصة أن العدوى يمكن أن تنتشر بسهولة أكبر إلى عضلة القلب وقد يؤدي هذا إلى مشكلات خطيرة. وحاول ألا تمارس الرياضة بعد الطعام مباشرة. ولا يجب أبداً أن تمارسها حتى ينقطع نفسك. وعليك دوماً أن تحافظ على إجراء فحص لمعدل ضربات قلبك من خلال قياس نبضك والبقاء في إطار الحدود الآمنة المبينة في الجدول التالي:

| الحد الأقصى لمعدل النبض في أثناء التدريبات في الدقيقة | | |
|---|---|---|
| العمر | الشخص ضعيف اللياقة | الشخص جيد اللياقة |
| ٢٠ | ١٤٠ | ١٧٠ |
| ٣٠ | ١٣٠ | ١٦٠ |
| ٤٠ | ١٢٠ | ١٥٠ |
| ٥٠ | ١١٠ | ١٤٠ |
| ٦٠ | ١١٠ | ١٣٠ |
| ٧٠ | ٩٠ | ١٢٠ |

إن هذه المعدلات بالنسبة إلى الفرد هي فقط دليل عام حيث إن هنالك عوامل كثيرة مثل الحالة الصحية العامة والتي لا بد من أخذها في الاعتبار. وعليك أن تراجع طبيبك قبل الانخراط في برنامج رياضي.

فكيف إذن تحدد مستوى لياقتك؟ إن ثمة اختباراً لذلك أن تفحص مدى سرعة عودة نبضك إلى الوضع الطبيعي بعد ممارستك الرياضة. ويحدث هذا عادة لدى

الأشخاص المتمتعين باللياقة خلال دقيقة أو اثنتين. فلو كان ذلك يأخذ وقتاً طويلاً فلعلك تكون ضعيف اللياقة.

على أية حال حاول أن تهتم بالمشي إلى المحلات بدلاً من ركوب السيارة والمشي إلى العمل بدلاً من استقلال الحافلة، أو اجعل جزءاً من طريقك نحو وجهتك على القدمين. واستخدم الدرج بدلاً من المصعد. وإن عشرة دقائق من المشي الخفيف مرتين أو ثلاث مرات في اليوم سوف يبني قدرتك على الاحتمال بسرعة وخاصة إذا اخترت مساراً صاعداً. ويعتبر المشي الطريقة الأقل تكلفة والأسهل والأكثر أمناً لممارسة الرياضة وبلوغ مستوى جيد من اللياقة.

**وزن الجسم**

- اعمل على الحفاظ على الوزن المثالي لجسمك
- وازن بين الطاقة المستهلكة والطاقة المبذولة

إن زيادة الوزن والسمنة ضاران بالصحة ويمكن أن يسببا المزيد من الضغوط السلبية. وتوثق الدوائر العلمية أن السمنة عامل مسهم في الإصابة بداء السكري وأمراض القلب والدورة الدموية. ويمكن أن تضعف السمنة تقدير الذات وأن تسبب مشكلات انفعالية. ولكن ما مقدار الوزن الزائد الذي يزيد من خطورة اعتلال الصحة؟

إن الأمر يبدو أن الخطورة تتفاقم مع الزيادة في مستوى السمنة. وتحمل الدرجة الطفيفة من السمنة خطورة طفيفة، بينما يحمل الوزن الزائد كثيراً خطورة بالغة. جدير بالذكر أن وزن الجسم يعتمد على عدد من العوامل .. إذن فكيف يمكنك أن تتعرف إلى ما إذا كان وزنك مثالياً أم زائداً أم ناقصاً؟ إن مجرد قياس الطول والعمر ليس طريقة دقيقة لتقييم ذلك. وبدلاً من ذلك فإنه يجري استخدام قياس يسمى مؤشر كتلة الجسم BMI. ويتم حسابه بسهولة من خلال استخدام الطريقة التالية:

| حساب مؤشر كتلة الجسم BMI |
| --- |
| الخطوة الأولى: احسب وزنك بالكيلوجرامات أو حول وزنك بالأرطال إلى كيلوجرامات بأن تضربه في (٤٥ , ٠). |
| الخطوة الثانية: قس طولك بالمتر أو حول طولك بالبوصات إلى أمتار بأن تضربه في (٠٢٥ , ٠). |
| الخطوة الثالثة: ربع طولك بالمترات بأن تضرب الطول بالأمتار في نفسه (أي الطول بالأمتار في الطول بالأمتار). |
| الخطوة الرابعة: اقسم الوزن بالكيلو جرامات على مربع الطول بالأمتار. |
| **مثال:**<br>ذكر طوله خمسة أقدام وست بوصات أو ٦٦ بوصة ووزنه ١٦٠ رطلاً.<br>الخطوة الأولى: ١٦٠ رطلاً × ٤٥ , ٠= ٧٢ كيلوجرام.<br>الخطوة الثانية: ٦٦ بوصة × ٠٢٥ , ٠= ٦٥ , ١متراً.<br>الخطوة الثالثة: ٦٥ , ١× ٦٥ , ١= ٧٢ , ٢.<br>الخطوة الرابعة: ٧٢ مقسوماً على٧٢ , ٢= ٤٧ , ٢٦ وهذا هو BMI |

ويبلغ مؤشر كتلة الجسم BMI الأمثل لدى الذكور نحو ٢٣ (المدى المقبول بين ٥ , ٢٠ و ٢٦)، ويبلغ نحو ٢١ لدى الإناث (المدى المقبول بين ١٩ و ٢٣). لذلك فإنه بالنسبة إلى المثال السابق يجب أن يكون وزن ذلك الرجل المثالي ٢٣ × مربع الطول، أي ٢٣ × ٧٢ , ٢ = ٥٦ , ٦٢كيلوجراماً. ولتحويل الكيلوجرامات إلى أرطال فإن عليك أن تقوم بالقسمة على (٤٥ , ٠). وفي هذه الحالة فإنها تبلغ ١٣٩ رطلاً لنجد أن لديه زيادة في الوزن تبلغ ٢١ رطلاً (١٦٠ – ١٣٩ = ٢١). ويحمل مؤشر كتلة الجسم BMI الذي يزيد على ٣٠ خطورة حقيقية على الصحة.

وهنالك أسباب كثيرة لمشكلات الوزن. فالإفراط في الطعام ونقص ممارسة الرياضة سببان هامان، كما أن عدم الاتزان الهرموني سبب آخر. لكن الضغوط السلبية مرشحة بدرجة أقل لذلك. وفي الغالب فإنه لا يكون الإفراط في الوزن المشكلة في حد ذاتها، لكنه النتيجة لمشكلات الفرد الانفعالية. إذ أن نقص الاستثارة المؤدي إلى الضغوط السلبية يمكن أن يؤدي إلى حث الإفراط في تناول الطعام في محاولة للتحرر من الضجر. ويمكن

أن يأخذ هذا شكل تلقف الطعام طوال اليوم أو في حفلة صاخبة. وينصرف ذلك في الغالب إلى الأطعمة عالية السعرات. إن رد الفعل المنطقي نحو الضجر أو الملل هو إيجاد شيء ما لشغل الوقت وإيجاد تحدٍّ جديد مثل الاهتمام بهواية أو الانضمام إلى نادٍ أو الدخول في مشروع بالبيت. وينبغي مراجعة نمط أو أسلوب الحياة لمعرفة سبب حدوث الضجر أو الملل في المقام الأول. ويجب أن يجري التعامل مع ذلك بعدئذٍ.

إن انخفاض مستوى تقدير الذات هو في الغالب سبب الأكل والشرب القسريين، ما يؤدي إلى سمنة تعمل بدورها على المزيد من الإضعاف لتقدير الذات. لذلك فإن تحسين تقدير الذات يمكن أن يساعد في تجنب مشكلات الوزن (انظر الفصل الرابع عشر).

وهنالك مزايا كثيرة للاقتراب من الوزن المثالي. ومن السهل أن تظل متمتعاً باللياقة عندما يكون وزنك أقل. ولسوف تشعر بالرضا عن مظهرك والارتياح نحو نفسك. لذلك فإنه لا عجب في أن تنتعش حملات التخسيس وطرائقه ومعيناته. بيد أنه قد لا يكون هنالك موضوع صحي آخر أكثر جدلاً من التخسيس. وإن الإجابة الوحيدة على مسألة الإنقاص الناجح للوزن والحفاظ على وزن مثالي للجسم تتمثل في عمل توازن بين مدخل الطاقة بالسعرات (الطاقة المستمدة من الطعام الذي نأكله) ومخرج الطاقة (الطاقة المستنفدة أثناء الأنشطة اليومية).

ولكي تنقص وزنك فإنه لا بد أن يكون ما تحوزه من سعرات أقل مما تستهلكه. ولا يجب أن يتم ذلك بشكل حاد من خلال الحمية المتطرفة المفاجئة. إذ ينبغي أن يجري إنقاص الوزن بالتدريج. إذن فعليك أن تأكل سعرات أقل وأن تستنفد طاقة أكثر قليلاً. وبافتراض عدم وجود أية مشكلات صحية فإن هذه الطريقة تكون مضمونة وهي لا تكلف كثيراً. وسوف تكون بحاجة إلى:

- معرفة المحتوى الأمثل للأطعمة المختلفة.
- معرفة كم السعرات المستنفدة في أنشطة مختلفة.
- معرفة عدد السعرات المطلوبة من أجل عملياتك البدنية الطبيعية.
- أن تأخذ معظم سعراتك في شكل كربوهيدرات مركبة مثل الحبوب الكاملة ومعكرونة الباستا ذات الحبوب الكاملة والبطاطس والأرز البني.

- أن تخطط وجباتك وأنشطتك.

- أن تتمتع بإرادة قوية لتجنب إغراء الأطعمة عالية السعرات.

- الوقت والصبر.

| طريقة إحصاء السعرات للتحكم في الوزن | | | |
|---|---|---|---|
| الطاقة المستنفدة (المخرج) | | | |
| النشاط | عدد الكيلو سعرات في نصف ساعة | النشاط | عدد الكيلو سعرات في نصف ساعة |
| النوم | ٣٥ | الاغتسال ولبس الثياب | ١٠٠ |
| المشي | ١٠٠ | عمل منزلي بسيط | ٧٥ |
| الجلوس للطعام | ٧٥ | الجلوس (استرخاء) | ٥٠ |
| الجلوس للكتابة | ٥٥ | التسوق | ١٠٠ |
| الجولف | ١٠٠ | التنس | ١٧٥ |
| السباحة | ٢٥٠ | الاسكواش | ٣٢٥ |
| المشي صعوداً | ١٧٥ | العدو | ١٥٠ |
| التريض | ١٥٠ | القيادة | ٧٠ |
| السير بالدراجة | ١٠٠ | الاستلقاء (استرخاء) | ٤٠ |

وعليك أن تقوم في البداية بحساب ما تنقصه تقريباً من طاقة من خلال ملاحظة السعرات المستخدمة أثناء أنشطتك اليومية، ثم قم بتقدير ما تأخذه من طاقة من خلال حساب المأخوذ من السعرات. ثم قم بعد ذلك بحساب الفرق بين الطاقة المستنفدة والطاقة المستهلكة. فلو أردت إنقاص وزنك فإن هدفك يكون إنفاق أكثر مما تستهلك.

ولكل ٣٥٠٠ كيلو سعر يستنفد أكثر مما تستهلك فإنك سوف تفقد رطلاً من دهون الجسم. لذلك فإنك إذا كنت تستنفد ١٠٠ كيلو سعر زيادة عما تأكله خلال اليوم فإن الأمر سوف يستغرق شهراً لكي تفقد رطلاً واحداً. ولو كنت تستنفد ٥٠٠ كيلو سعر أكثر مما تستنفده في كل يوم فسوف تفقد رطلاً واحداً كل أسبوع.

ومن خلال الخرائط فإنك سوف تجد أن استنفاد ٥٠٠ كيلو سعر زيادة كل يوم يكافئ مشي ساعتين ونصف أو ساعتين ونصف بالدراجة أو ساعة سباحة. والأسهل غالباً أن تختزل عدد السعرات المستهلكة، إذ أن إصبعاً واحداً من الشوكولاتة يكافئ في طاقته ساعة وربع الساعة من المشي. ولو كان وزنك زائداً أو إذا كنت تعتمد على برنامج رياضي فإنه يمكنك تحقيق اللياقة وإنقاص الوزن في ذات الوقت!

وما لم يكن هنالك إزعاج بالغ في أخذ وزن كل شيء تأكله وضبط توقيت كل شيء تؤديه فلا بد من تقبل أن هذه الحسابات هي مقاربات فقط. بيد أن هذه الفنية تولد وعياً بالقواعد التي تقف وراء التحكم في وزن الجسم والتي إذا مورست بشكل دقيق فسوف تؤدي إلى إنقاص فعال للوزن. وتذكر أننا لا نأكل ببساطة لضمان تغذية تؤمن حياتنا، لكنها أيضاً إحدى لذات الحياة.

| طريقة إحصاء السعرات للتحكم في الوزن | | | |
|---|---|---|---|
| الطاقة المستهلكة (المدخل) | | | |
| الطعام | متوسط الكيلو سعرات تقريباً | الطعام | متوسط الكيلو سعرات تقريباً |
| زبد وسمن نباتي | ١٠٠ | سجق (قطعتان كبيرتان) | ٢٨٠ |
| بيضة مسلوقة | ٨٠ | بطاطس مسلوقة | ١٠٠ |
| لبن كامل الدسم في شاي أو قهوة | ١٠ | آيس كريم | ١٠٠ |
| زبادي | ١٥٠ | بيرة (زجاجة) | ١٨٠ |
| كورن فليكس | ١٠٠ | شاي بدون سكر أو لبن | ٠ |
| بسكويتة بالكريمة | ٧٠ | جبن شيدر | ١٣٠ |
| أرز مسلوق | ١٣٠ | بيضة مقلية | ١٤٠ |

| دجاج مشوي | ١٥٠ | لبن منزوع الدسم في شاي أو قهوة | ٥ |
|---|---|---|---|
| طعام من الحبوب الكاملة | ٩٠ | إصبع شوكولاتة | ٢٥٠ |
| بسكوتة مساعدة على الهضم | ٦٥ | سكر في ملء ملعقة شاي | ٣٠ |
| كعكة مربى مقلية | ٢٥٠ | قهوة سادة | ٠ |
| خبز متوسط شرائح | ٨٠ | عصير فواكه غير محلى | ٧٠ |
| شرائح لحم بقري مشوي | ٣٥٠ | جبن الكممبر | ١٠٠ |
| موز | ٥٠ | جريب فروت (نصف ثمرة) | ٢٠ |
| تفاح (ثمر) | ٣٠ | برتقال | ٤٠ |

من الواضح أن هذا مجرد اختيار لقيم سعرية. ويمكن إيجاد قائمة أكثر توسعاً في "الدليل الكامل للسعرات" الذي تنشره Slimming Magazine. وعليك أن تخطط لوجبتك بحيث لا تكون مملة. وحينما تأكل فإن عليك أن تختار وجباتك بدقة. واحرص على أكل القليل المتكرر بحيث لا تجوع أو تشعر بإغراء أكل وجبة خفيفة snack عالية السعرات. وتناول الأطعمة المشوية بقدر أكبر من الأطعمة المقلية. وتناول الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة وجرب الجزر الطبيعي الخام فهو لذيذ ويملأ المعدة. وأقلع عن تناول الدهون والحلويات والبسكويت والفطائر.

### النوم والراحة

- احصل على قدر كافٍ من النوم والراحة
- رتب لنفسك نظاماً للنوم

إن النوم والراحة أساسيان من أجل البقاء والصحة واللياقة والسعادة. ويمكن أن يعمل الدماغ والأنظمة البدنية عند مستوى مختلف من النشاط للسماح لبطاريتك بإعادة الشحن للاستعداد لمواجهة يوم آخر من الاستثارة والتهديدات والتحديات والنشاط.

وتعد جودة النوم أكثر أهمية من كمه، بيد أن الكثير جداً أو القليل جداً من النوم يمكن أن يؤديا إلى استثارة أو أداء عقلي ضعيف. فما المدة التي ينبغي أن تقضيها في النوم؟ إن هذا يختلف كثيراً من شخص لآخر. فينام معظم الناس سبع ساعات كل ليلة، في حين أن بعض الأشخاص يحتاجون إلى تسع ساعات. هذا بينما يحتاج آخرون إلى خمس ساعات فقط. وكثيراً ما نجد أن القلق بشأن فقدان النوم يفرز أعراضاً أكثر من نقص النوم مقارنة بفقدان النوم نفسه.

وإذا كنت تعاني من اضطراب متكرر في النوم، فلا تقلق من أن هذا قد يفضي إلى صحة معتلة أو نقص القدرة على الأداء. وحتى لو كانت أنماط النوم لديك غريبة فإنك تحصل على نوم أكثر مما تعتقد، وهذا كافٍ بالفعل لتجنب العواقب غير الصحية والأداء الضعيف جداً. ذلك أن بدنك معد للتأكد من حصولك على قدرٍ كافٍ من النوم وإلا ما كنت ستبقى.

وتعد الضغوط أحد الأسباب الرئيسة لاضطراب النوم من قبيل الرقود مستيقظاً ليلاً ومحاولة الدخول في النوم والقلق بشأن مشكلات حالية أو القلق بخصوص أحداث مستقبلية. وحينما تتشبث بالنوم أخيراً فإنك تستيقظ متعباً وتجد الهموم والمتاعب لا زالت حية ترزق!!! جدير بالذكر أن الأشخاص المكتئبين يواجهون عادة صعوبة صغيرة في الدخول في النوم، لكنهم في الغالب ينهضون مبكراً.

من الأهمية بمكان أيضاً أن يكون لديك النمط الصحيح من النوم. ويعد النوم المسمى بنوم حركة العين السريعة REM المؤدي إلى الأحلام ضرورياً جداً. ذلك أن الحلم حتى إن لم يمكنك تذكره هو طريقة البدن في فرز المشكلات والمعلومات وتصنيفها وتأمين حصول العقل والجسم على الراحة التامة. وتجدر الإشارة إلى أن الكحوليات والمهدئات والمنومات تقلل جميعها مقدار النوم من نوع REM، لذلك فإنك بعد تعاطيها سوف تنهض شاعراً بالتعب والاكتئاب. ولو كنت فريسة للكوابيس فربما كان ذلك علامة على

القلق والاكتئاب. وتعد الكوابيس المتكررة علامة على الضغوط السلبية. ويمكن للتأمل أن يقلل القلق المصاحب بالكوابيس كما يمكنه أن يخلصك منها كلية.

**وإذا كنت تعاني من صعوبات في النوم فعليك بما يلي:**

- رتب لنفسك نظاماً يتيح لك الحصول على النوم. وافصل التيار الكهربي عن التلفاز، وابعد زجاجات الحليب، وتناول شراب الحليب الدافئ حيث يحتوي على تريبتوفان الذي يساعد على النوم، واغسل أسنانك، وحاول أخيراً أن تقرأ قصة قصيرة شيقة في السرير.
- تجنب النعاس أثناء النهار أو المساء.
- اجلس في السرير ومارس التأمل لمدة خمس دقائق ثم استلق.
- وقبل الذهاب إلى السرير عليك بتجنب الكافيين والكحوليات والأطعمة الثقيلة وخاصة تلك الغنية بالألياف والدهون.
- تأكد من حصولك على قدر كبير من الرياضة أثناء النهار.
- وإذا كان عقلك يتسارع فلتنهض ولتمش قليلاً نحو المطبخ وأعد قدحاً من الحليب الدافئ. وحينما تهدأ، عد إلى السرير وحاول التفكير في مشهد سار تشعر فيه بالأمان. حاول أن تصوره في مخيلتك وركز عليه.
- تأكد من أن الظروف البيئية تساعد على النوم بحيث يكون السرير ليس بالحار كثيراً ولا بالبارد كثيراً، وأن ترتدي ملابس خفيفة للنوم، وألا يكون حولك سوى الحد الأدنى من مستوى الضوضاء. وافصل التيار الكهربي عن أية أجهزة كهربية. واستخدم ستائر متصلة جيداً لتقليل مستويات الضوء.

# الفصل الثالث عشر

# اختزال نمط السلوك A لزيادة القدرة التوافقية

**كيف تتحول من A إلى B**

- تمهل، لا تسرع، علام العجلة؟
- تعامل مع مهمة واحدة في المرة الواحدة واستمتع بها.
- تعلم كيف تشغل وقتك أثناء الانتظار.
- نظم أنشطتك اليومية لتجنب الطوابير.
- تقبل أخطاء وهنات نفسك والآخرين.
- تجنب الغضب لأمور لا يسعك التصرف حيالها.
- تجنب الالتزام بمستهدفات غير ضرورية وملء أجندتك بالمواعيد.
- ابتسم وبث الحب والتعاطف.
- مارس دور المستمع الجيد.
- تعلم الاسترخاء والتطلع حواليك والإحساس بقيمة الطبيعة وبيئتك.
- مارس الألعاب للاستمتاع وليس لمجرد تحقيق الفوز.

إن أصحاب النمط A كثيراً ما يدركون المواقف من خلال معتقداتهم واتجاهاتهم وعاداتهم بوصفها تهديدات وتحديات، بينما لا يكون هناك أي تهديد أو تحدٍّ حقيقي. فبينما لا تشكل إشارة مرورية أو طابور طويل في السوبر ماركت أي تهديد للحياة، إلا أنهم يستحثون غائلة الغضب ليستثار جانب المواجهة العدواني من رد فعل التنبه.

## كيف ينمو نمط السلوك "A"

لقد بينت الدراسات حول سيادة نمط السلوك A لدى التوائم المتماثلة وغير المتماثلة أن النمط A ليس موروثاً رغم أن بعض عناصره السلوكية كالنزعة العدوانية يمكن أن تتحدد وراثياً. وأوضحت دراسات أخرى أن نمط السلوك A متعلم. جدير بالذكر أن الأطفال ذوي النمط A وخاصة البنين يغلب أن يكون والداهم من ذوي النمط A. وقد بينت الدراسات أن إحدى طرق تعلم الأطفال التصرف وفق مسار النمط A هي نسخ سلوك والديهم.

إن تربية الطفل يمكن أن تؤدي إلى نمط السلوك A الذي يتبدى منذ سن باكرة. وحينما يعجز الوالدان عن منح الحب غير المشروط (حب بدون شروط مسبقة) أو يضعان معايير وتوقعات لا نهائية، فإن تقييم الطفل لنفسه وتقديره لذاته ينخفضان. ويقوم الطفل في المدرسة باقتناص أية فرصة للأداء الجيد للارتقاء بتقديره المنخفض للذات. وعما قريب يصبح تقدير الذات وتقييم الذات لدى الطفل يقاسان بالإنجازات وخاصة حينما يعتقد أنها محل إعجاب من قبل الوالدين والآخرين. ويتواصل السعي من أجل الإنجاز وتأمين تحكم في البيئة حتى مرحلة البلوغ والرشد، وخاصة في محاولة تسلق السلم الوظيفي. وفي هذا فإن الطفل يتعلم السلوك بطريقة يمكن أن تكون مدمرة للذات على المدى الطويل.

### مواجهة نمط السلوك A

إذن فلو كان نمط السلوك A متعلماً فإنه يمكن (محو تعلمه). فقد بينت الدراسات الحديثة أن نمط السلوك A يمكن تعديله واختزاله. وكانت إحدى الدراسات في إطار المشروع الدوري لمكافحة مرض الشريان التاجي RCPP والتي أجريت على مائة رجل وامرأة ممن عانوا لتوهم من أزمة قلبية واحدة وانضموا إلى برنامج معد لتعديل نمط السلوك A لديهم. وقد أجريت الدراسة لمعرفة ما إذا كان بالإمكان تعديل نمط السلوك A وما إذا كان ثمة تعديل يغير من خطورة التعرض إلى أزمة قلبية ثانية. وقد تم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات رئيسة، حيث تلقت المجموعة الأولى الإرشاد الرئيس المعتاد بشأن ما ينبغي عمله عقب وقوع الأزمة القلبية من قبيل نصائح حول الغذاء والرياضة .. إلخ. وتلقت المجموعة الثانية نفس النصائح لكنها مرت أيضاً ببرنامج لتعديل نمط السلوك A. أما المجموعة الثالثة فكانت ضابطة، إذ لم تتلق أية معالجة. وقد استغرق تطبيق

البرنامج الإرشادي لتعديل نمط السلوك A عاماً. وجرت متابعة أحوال جميع المفحوصين في الدراسة خلال ثلاث سنوات ونصف تالية. وبينت النتائج أن نمط السلوك A يمكن تعديله أو اختزاله. وقد شهد الأفراد في المجموعة الثانية تغيراً في نمط السلوك A لديهم، وانخفضت فرصة تعرضهم إلى أزمة قلبية ثانية بمقدار النصف (سواء الأزمة القلبية المميتة أو الأزمة القلبية غير المميتة) وذلك مقارنة بالأشخاص في المجموعتين الأخريين.

وبينت دراسة أخرى قام بها نفس الباحثين أنه يمكن تعديل نمط السلوك A لدى الأشخاص الأصحاء، ما يكشف عن أن أصحاب النمط A ليس شرطاً أن يكونوا مرضى ليحصلوا على الدافعية لتغيير سلوكهم.

وقد صوحب اختزال نمط السلوك A في كلتا الدراستين بانخفاض في مستوى الكوليسترول في الدم، ما يوحي بأن المفحوصين كانوا يولدون ضغوطاً أقل لأنفسهم ومن ثم مستوى أقل من الكاتكول أمينز. كما أن هؤلاء الذين غيروا نمط السلوك A لديهم أصبحوا أهدأ وأكثر تحكماً في المواقف. وقد حسنوا تقدير الذات والشعور بالسعادة لديهم. كما أضحوا أكثر تحملاً للاستماع. وقد كفوا عن محاولة عمل أشياء كثيرة في آنٍ واحد، ما مكنهم من تكريس انتباه أفضل للمهمة التي بأيديهم. وقد كانوا أكثر سروراً في لقائهم معاً. ووجدوا بدون استثناء تقريباً أن التغيرات في سلوكهم لم تحسن علاقاتهم الأسرية والاجتماعية فقط، وإنما خدمت وظائفهم بالفعل!

لذا فإن الصورة النمطية للشخص ذي النمط A التي تصوره طموحاً شديد التنافس وعدوانياً صعب المراس وعالي الإنجاز ومن ثم عالي النجاحات ليست حقيقية بالمرة. إذ أن الشخص صاحب النمط B وهو الأكثر استرخاءً وهدوءاً وتريثاً والمتسم بالطموح يثبت أنه ناجح جداً على المدى البعيد. والفارق هنا أن أصحاب النمط B يحققون نفس الأهداف ولكن بدون دفع ثمن الصحة المعتلة. ولقد لمست شركات عديدة فوائد تعديل نمط السلوك A. فقد نظمت برنامجاً علاجياً لنمط السلوك A لموظفيها إدراكاً منها أن ذلك يعمل على تحسين عملهم وإنتاجيتهم بشكل فعال وذلك بالإضافة إلى المحافظة على الصحة. ويضاف إلى هذا بالطبع مكسب مالي كبير.

ويبدي كثيرون منا درجة ما من نمط السلوك A، لذا فإنه يمكننا أن نستفيد جميعاً من انتهاج مستوى أكبر من نمط السلوك B في ممارسة الحياة. ويمكن تحقيق اختزال نمط

السلوك A فقط من خلال فحص حياتك واتجاهاتك وعاداتك .. تلك العادات التي جرت حياتك وفقاً لها. وينبغي إقصاء أو تعديل الشعور المستمر بإلحاح الوقت أو الميل إلى الغضب بسهولة لأتفه الأسباب. ولعمل ذلك فإن عليك أن تؤسس معتقدات صحية جديدة لتحل محل معتقداتك السيئة غير الصحية. ولقد كان هدف المشروع الدوري لمكافحة مرض الشريان التاجي RCPP لعلاج نمط السلوك A متمثلاً في تحويل الغضب والاستثارة والضغوط AIAI إلى تقبل (أخطائك وأخطاء الآخرين) وصفاء وتعاطف ودعم تقدير الذات ASAS.

### من AIAI إلى ASAS

هنالك عدة طرق للتعامل مع هذا، وهي جميعاً تستغرق وقتاً ليتم تعلمها وممارستها. إذ ليست هنالك طريقة سريعة لمحو تعلم أو تعديل ما استغرق تعلمه سنوات.

### التدريب

لتكن البداية أن تعد لنفسك تدريبات تستهدف جعلك تفعل عكس ما تفعله بشكل طبيعي. فعلى سبيل المثال، إذا كان صبرك ينفد أثناء الانتظار فإنه يمكنك تدريب نفسك على إيجاد طابور وممارسة الانتظار بدون نفاد الصبر. ولتحتفظ معك بحزمة أوراق لتقرأها أو مجموعة من الكروت البريدية لتكتب عليها إلى أصدقاء لك، أو لتأخذ ملحوظات، أو خطط لمشروع DIY. ولعلك تقول أن تجنب الطوابير هو الإجابة المثلى. نعم، ولكن لتكن واقعياً .. فلن يمكنك السير في الحياة اليوم بدون طوابير في وقت ما أو آخر. فلو كنت تسافر بالسيارة فلا بد أن تصطادك إشارات المرور. وعليك في هذا الموقف أن تأخذ الفرصة للاسترخاء. واجعل عصا صندوق التروس (الفتيس) في الوضع المحايد، وارفع فرملة اليد وضع قدميك على الأرض وتنفس بعمق وبمهل وتذكر أحداثاً سارة.

وقم بمراجعة عاداتك في القيادة فهل تقود بسرعة؟ وهل تسابق الإشارة الحمراء؟ وهل تقوم بانطلاقة مدوية عند تلون الإشارة باللون الأخضر؟ وهل تقوم بتجاوز السيارات والمناورة يميناً ويساراً عبر الطريق؟ إنك إذا كنت كذلك فقم بإعداد تدريبات لنفسك مثل القيادة في الحارة (المسرب) الرئيس البطيء بشكل أساسي والمحافظة على الالتزام بالسير في حارة أو مسرب واحد.

وقم بإعداد قائمة بسلوكيات نمط السلوك A لديك باستخدام توصيف النمط A الذي قدمناه قبل ذلك. ثم قم بإعداد جدول يومي بالتدريبات المناسبة لمعالجتك. ومثال ذلك:

الاثنين: التحدث بمهل أكثر.

الثلاثاء: تناول مهمة واحدة أو شيء واحد في المرة الواحدة (بدلاً من تعدد الأدوار).

الأربعاء: الالتزام بالبقاء في حارة المرور اليسرى أساساً (بدلاً من التنقل بين الحارات).

الخميس: امش بمهل أكثر.

الجمعة: ابق عند الطاولة (بدلاً من المغادرة بمجرد إنهائك تناول الطعام).

السبت: ابحث عن طابور طويل ومارس الانتظار بصبر (بدلاً من نفاد الصبر والتوتر).

الأحد: اترك ساعتك متوقفة ومارس عدم الشعور بإلحاح الوقت (بدلاً من السماح للوقت بتقرير إملاءات ليومك).

واحرص كل يوم على التركيز على تدريب معين. لذلك فإنه بالنسبة إلى الاثنين عليك أن تركز على التحدث بمهل أكثر. وفي الثلاثاء، قم بأداء مهمة واحدة فقط في كل مرة، وهكذا .. ومن خلال التدرج في التدريب المنتظم فإنك سوف تستبدل سلوكيات النمط A القديمة لديك بسلوكيات جديدة من النمط B. وعما قريب فإن الأخيرة سوف تصبح عادة بنفس الطريقة التي تعلمت بها سلوكيات النمط A التي شكلت عاداتك القديمة. وبدون ملاحظة فإنك سوف تمارس بعد فترة قصيرة سلوكيات النمط B كل يوم من الأسبوع وليس في يوم تدريبك المحدد فقط.

وعليك أن تتقبل أن تغيرك من النمط A إلى النمط B سوف يأخذ وقتاً طويلاً في تحقيقه. وسوف تجد أن من المفيد تصميم خطة يومية لكل يوم من السنة. وفيما يلي قائمة بتدريبات مقترحة لتخصصها عشوائياً في كل يوم من السنة. وسوف تكون بحاجة إلى استخدام كل واحد مرات كثيرة بجانب تدريباتك الخاصة.

| تدريبات | |
|---|---|
| امش بمهل أكبر | كف عن قبض يديك وهز ركبتك |
| تحدث بمهل أكبر | عبر بالكلام عن عاطفتك |
| قل ... "ربما أكون مخطئاً" | لاحظ التعبير الوجهي لك وللآخرين |
| اترك ساعتك مقفلة | سل صديقاً عن نفسه |
| استمع للموسيقى لخمس عشرة دقيقة | اختل بنفسك لثلاثين دقيقة |
| امكث عند الطاولة بعد الأكل | تناول الطعام بتمهل أكبر |
| تذكر ذكريات سارة لمدة عشرة دقائق | مارس الابتسام |
| اشتر هدية لصديق أو شخص بأسرتك | مارس التوكيدية |
| سر بالسيارة في الحارة البطيئة | ابحث عن طابور طويل وانتظر بصبر |
| مارس الاستماع خلال الأحاديث | اقرأ لمدة ثلاثين دقيقة |
| لاحظ الأشياء حولك: الأشجار والأزهار | غير إحدى عاداتك أو طرقك في عمل الأشياء |
| مارس التخلص من التكشيرة العدوانية | استبدل الفهم محل الغضب |
| انقع نفسك في حمام لمدة خمس عشرة دقيقة | مارس التحكم في الغضب |
| قم بزيارة متحف أو معرض فني أو متنزه | اتصل بصديق قديم له مهنة غير مهنتك |
| أشر إلى نفسك بقدر أقل خلال الأحاديث | |

إن هذه التدريبات تستهدف تقليص شعورك بإلحاح الوقت والاستثارة السهلة للغضب والعدوانية.

**الطوابير**

من أجل مساعدتك في تعديل نمط السلوك A فقد ألحقنا بحقيبة Stresswise شريطاً من القلوب الحمراء ذاتية اللصق وذلك لتذكيرك بممارسة تدريباتك. ويمكنك بدلاً من استخدام القلوب أن تستخدم نقاطاً ورقية صغيرة ملونة ذاتية اللصق وهي متاحة في المكتبات. وقم بوضع واحدة في مركز ساعتك الزجاجية كمذكر لك بالتخلص من إحساسك المزمن بإلحاح الوقت. وعليك أن تتذكر تدريباتك في كل مرة تنظر فيها إلى ساعتك. وقم بوضع أحد القلوب على عجلة قيادة السيارة لتذكيرك بالتخلص من عادات

القيادة وفق النمط A. وقم بوضع أحد القلوب على الهاتف ليعمل كمنبه من أجل التعامل مع مهمة واحدة في المرة الواحدة وليس الانزلاق نحو تعدد الأدوار أثناء التحدث. ويمكنك أيضاً أن تضع قلباً على موضع جلوسك إلى مائدة الطعام لتذكيرك بتناول الطعام بتمهل أكبر والمكث عند الطاولة.

ويمكنك أيضاً استخدام مشبك ورقي (وهو متاح أيضاً في الحقيبة) كمنبه في يومياتك. وسوف يذكرك بالتمهل وعدم حشو يومك بالمواعيد وتجنب وضع مستهدفات غير ضرورية وترك بعض الوقت في اليوم من أجل نفسك.

إننا نستخدم القلوب عن عمد كوسائل منبهة نظراً للارتباط بين نمط السلوك A والقلب. ويجد كثير من المشاركين في برامجنا لإدارة الضغوط أن هذا الارتباط بجانب وعيهم بالاستجابة للضغوط ونمط السلوك A يزيد من دافعيتهم أكثر من أي شيء آخر لتعديل السلوك. وثمة مثال لذلك رجل روى لنا خبرته أثناء القيادة في بداية برنامجه الإرشادي فقال "كنت أنتظر في إشارة المرور في الحارة البطيئة، لكنني شعرت أن النورأدرينالين بدأ في التدفق. ونظرت إلى القلب على عجلة القيادة، وذكرت نفسي بأن الطريقة التي كنت أشعر بها سوف تسمح للنورأدرينالين بالطعن في القلب. ولا تستحق إشارة المرور الموت، لذلك فقد قمت بتشغيل مسجلي واضطجعت واسترخيت. ولقد استمتعت بمشاهدة أولئك الجهلاء بهذه الحقيقة الذين يقامرون بحياتهم دونما سبب جوهري!".

**الرقابة**

يستند التدريب المنتظم إلى قدر هائل من قوة الإرادة. وسوف تجد فائدة في تكليف أسرتك وأصدقائك بالعمل كمراقبين. وعليك أن تشرح لهم ما تفعله واطلب إليهم مراقبة تقدمك. وبإمكانهم تذكيرك بالتدريب حينما تسقط في جب طرقك القديمة وفق النمط A. وكمثال لذلك، كانت إحدى الزوجات قد انضم زوجها إلى برنامجنا وراحت تدندن بأغنية العرض التليفزيوني "فريق A " في كل مرة يرتكس فيها زوجها إلى طرائق السلوك A. ويمكن لمراقبيك أيضاً أن يقترحوا تدريبات من أجل تعديل سلوكيات النمط A التي لا تعي أنك تحوزها ذلك أن أصحاب النمط A تجدهم عمين عن سلوكهم في العادة. واطلب إلى مراقبيك قراءة الجزء الخاص بنمط السلوك A ورحب بتعليقاتهم حول

طريقة تصرفك. وكن مستعداً للاستماع بحرص إلى ملاحظات مراقبيك، إذ أن بإمكانهم مدك بالمساعدة وكذلك مساعدة أنفسهم في تعديل سلوكهم ذي النمط A.

### راجع معتقداتك

#### قلل من شعورك بإلحاح الوقت ونظم وقتك بفعالية

ادرس معتقدك من النمط A الخاص بإلحاح الوقت. وأجب بصواب أو خطأ عن العبارة التالية: "لقد ساعدني إلحاح الوقت في الظفر بالنجاح" .. فإذا كانت إجابتك "نعم" فقم بالتفكير بدقة. ما مدى نجاحك؟ ربما كان أي إخفاق نتيجة لأخطاء كان يمكن تجنبها لو كنت صبوراً واستغرقت وقتاً أطول في التفكير والتنظيم لتكون خلاقاً مبدعاً. ولهذا السبب فإن بعض التدريبات تصمم لتخلصك من العجلة، وذلك من قبيل: كل، وتحدث، وامش، وقد بمهل أكبر وتجنب تعدد الأدوار في آنٍ واحد.

سل نفسك ما إذا كان الانتقال من حارة مرورية إلى أخرى يحملك على العمل بسرعة. واصل قيادتك بطريقتك الاعتيادية للأسبوع التالي واحسب زمن الرحلة كل يوم. والتزم في الأسبوع التالي بالسير في حارة واحدة (ما أمكن) واحسب زمن رحلاتك. والآن خذ متوسط زمن الرحلة لكل أسبوع. إن معظم السائقين يجدون فارقاً في زمن رحلتهم يبلغ بضعة دقائق فقط.

والأن فكر: هل يستحق الأمر تعريض قلبك إلى مستويات مميتة من النورأدرينالين لتوفير دقائق معدودة كل يوم؟ هنالك تدريبات أخرى لإصلاح الخلل الذي أوجدته سنوات من إلحاح الوقت. إن أصحاب النمط A ليس لديهم سوى وقت قليل لتذكر الذكريات، لذلك فإنه يجب تخصيص بعض الوقت لهذا النشاط. راجع حياتك وخطط للمستقبل وحدد أهدافاً واقعية.

إن سنوات السعي الدؤوب لعمل المزيد والمزيد في وقت أقل تشجع الشخص ذا النمط A على التركيز على الإنجازات والاستراتيجيات لاكتساب التحكم والمحافظة عليه. وليس في حياتهم سوى متسع قليل للاسترخاء أو الأنشطة الثقافية. ولتصحيح ذلك، عليك بالتوقف عن قياس حياتك بكميات مثل عدد الالتزامات التي عملت من أجلها أو مقدار المال الذي حصدته أو عدد الإنجازات ... إلخ. وفكر بدلاً من ذلك من منظور جودة الحياة. ومن أجل تحقيق ذلك فإنه ينبغي أن تضم خطتك اليومية تدريبات

كالقراءة بقدر أكبر (وليس قراءة النصوص التقنية والمالية أو المادة المصاحبة لعملك)، وزيارة المتاحف والمعارض الفنية، والمسارح، ومشاهدة الطبيعة.

وحينما سألنا زوجة أحد المشاركين في فريق A عندنا عما إذا كانت قد لاحظت أي تغير في سلوك زوجها فقالت "حينما كنا نسير في ويلز علق بيتر على جمال الطبيعة. وما كان ليفعل ذلك من قبل. وقد يكون ذلك شيئاً صغيراً، ولكن حينما تقضي كل وقتك في الاندفاع من A إلى B فإن تغيراً كهذا يكون ملفتاً". تذكر في المقدمة كيف قال فرانك إنه يرى الآن قدراً أكبر من الحياة وخاصة القدر الأكبر من الريف. إن هذين مجرد مثالين لاستغراق وقت من أجل الحياة. جرب أن تخلع ساعتك وسوف تجد أن لديك كل الوقت في الكون. وخذ وقتاً للنظر حولك لترى أن هنالك أشياءً سارة. وسوف تخلص نفسك بدورك من الوسواس حول الأعداد والكميات، وبدلاً من ذلك فسوف تصف بالكلمات جمال الأشياء المحيطة بك.

سل نفسك: هل أنت مشغول بمحاولاتك تحقيق أهدافك؟ إن مدمني العمل يكونون عمين عن حقيقة أنهم لا يخصصون وقتاً لأسرهم، حتى إن الأحداث الكبرى في حياة أطفالهم تمر مرور الكرام. وقد كشف مسح حديث لمدمني العمل بعض المؤشرات المؤسفة لهذا الانشغال الحصري بالذات والطموحات. وقد رسم طفل صغير صورة لأسرته: ماما وأختي وأنا ... أما بابا فكان غير موجود. وهنالك طفل آخر بالمطار راح يسأل رجالاً عديدين: هل أنت بابا؟ وقد سمعنا مراراً أشخاصاً من ذوي النمط A ممن قمنا بتعديل نمط سلوكهم يعبرون بأسى عن أسفهم لفواتهم قدراً كبيراً من نمو أطفالهم. وهنالك أشياء متى راحت فإنها لا يمكن أن تعوض مثل الرياضة المدرسية الفائتة والأمسيات الوالدية واحتفالات الميلاد.

راجع أنشطتك لتخصص وقتاً للأشياء الهامة. ولقد قال وينستون تشرشل "حينما لا يستطيع شخص أن يميز حدثاً صغيراً من حدث عظيم فقد راح هباءً". تعلم كيف تدير وقتك بشكل فعال. إن حياتنا ملأى بالوقت، وبالنسبة لأصحاب النمط A فإن الوقت يشكل مشكلة أكثر من الآخرين. إننا نعلم جميعاً أن هنالك ٢٤ ساعة في كل يوم ونحن نحب استخدام ساعات يقظتنا بفعالية. ولا يوجد أحد يحب إضاعة الوقت بلا داعٍ؛ إذ أنه في الواقع تضييع لجزء من الحياة. ولكنك إذا أصبحت موسوساً بشأن الوقت فإن الضغوط السلبية الناجمة قد تترجم إلى تقصير في حياتك واختزال جودتها بالفعل.

إن إدارة وقتك بفعالية في العمل أمر هام متى كنت تريد تجنب الضغوط السلبية. وقد فترض الجزء الخاص باختزال المطالب والأعباء عدداً من الطرق التي يمكنك من خلالها عمل ذلك من خلال التخطيط وترتيب الأولويات وتحديد أهداف واقعية والتوكيدية وتجنب الكمالية وقول (لا) والتفويض. وسوف تكون أيضاً مستثمراً جيداً للوقت لو قمت بتناول الأعمال التي تتطلب جهداً عقلياً حينما تشعر بالارتياح والقدرة على التركيز، بمعنى آخر حينما تكون في منطقة الضغوط الإيجابية. عليك أن تقوم بأداء المهام المتطلبة لجهد عقلي أقل حينما لا يمكنك التركيز جيداً أو حينما تتوقع مقاطعات. ولا تضيع الوقت في القلق بلا داعٍ حول الأحداث المستقبلية. وتذكر .. إنها ليست الساعات التي تملؤها، لكنها ما تضعه في الساعات.

إن توازن الوقت بين الأسرة والراحة والعمل والنوم أمر هام. وإن قضاء فترات طويلة في العمل بانتظام سوف يعني حتماً قضاء وقت أقل مع أسرتك وفي أنشطة الراحة. ويؤدي العمل الكثير جداً غالباً إلى تعب عقلي وصعوبة في الاسترخاء، ما سيؤثر حتماً في جودة الوقت المنقضي مع أسرتك وأصدقائك. وسوف يتيح لك إيجاد وقت لتقضيه مع شريكة حياتك وأطفالك وأسرتك وأصدقائك أن تربي الحب والحنان وأن تدعم تقدير الذات والسعادة لديك.

وعليك أن تضمن جدولك اليومي فترات للاسترخاء والرياضة والوقت الخاص بك والذي ستقضيه لأجلك أنت. عليك أن تدلل نفسك كل يوم! وخصص في برنامجك اليومي وقتاً احتياطياً بحيث لا تعمل على دفع الأشياء التي تفعلها. وخصص وقتاً طويلاً للاغتسال ولبس الثياب والفطور حتى لو كان الأمر يعني الاستيقاظ قبل الأوان بساعة في الصباح. واقض وقتاً في التأمل والاسترخاء العضلي. وأتح وقتاً أكثر مما تقدره للرحلات وأعط نفسك وقتاً لتكون دقيقاً في المواعيد. وبهذه الطريقة فإنك سوف تختزل قلقك لو كنت متأخراً على غير المتوقع.

تذكر أن هنالك ١٦٨ ساعة في كل أسبوع. لذلك فإن هنالك وقتاً لتكرسه لكل شيء، فلتجلس ولتخطط كيف ستقضي وقتك. إن الوقت ثمين ونريد جميعاً أن نقضيه بسعادة. لذلك تذكر .. إنك تكون غاضباً لتضييع دقيقة من السعادة لكل ستين ثانية.

### قلل من عدوانيتك وغضبك سهلي الاستثارة

راجع معتقداتك وغضبك المرتبطين بالنمط A. وأجب بنعم أو لا على العبارة التالية: "أحتاج إلى النزعة العدوانية من أجل النجاح". فإذا كانت إجابتك بنعم فلتضع في اعتبارك أنك من خلال التجائك إلى العدوان أكثر من الفهم فربما تدمر صحتك وعلاقاتك مع الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل. ولن يؤدي ذلك إلى النجاح على المدى البعيد. إن ارتكاب أخطاء والفشل في تحقيق الأهداف أو تلقي نقد مناوئ وخاصة أمام الآخرين، أو استيعاب الموقف بوصفه غير عادل أو محيراً يمكن أن يولد الإحباط والغضب. وكما ذكرنا من قبل فإن ثمة انفعالاً يؤدي إلى إطلاق المزيد من النورأدرينالين وهو القاتل المستتر. وحينما تشعر بعدئذٍ بالاستثارة والتوتر والغضب فعليك أن تتذكر أن غضبك ربما ينصب جله على الشخص الذي لا تقصده ويؤذيه، وهو أنت. فدرب نفسك إذن على تجنب الغضب؛ فلا تنزلق في شركه، واحرص على ممارسة التحكم في الغضب، واستخدم رد الفعل المنعكس "التهدئة" QR (انظر الفصل الحادي عشر).. أي حاول الاعتياد على ممارسة هاتين الفنيتين: تجنب الوقوع في براثن الغضب، والتحكم في الغضب.

### تجنب الانزلاق إلى هوة الغضب

تخيل نفسك كسمكة في نهر وتستيقظ كل صباح وتشرع في السباحة. وتبدو المياه صافية على مد البصر لا يعوقها شيء، ولكن توجد على ضفاف النهر خطاطيف تبحث عن ضحاياها راجية الظفر بهم! ويظهر فجأة (طعم) على الخطاف أمامك. ويبدو الطعم مغرياً، لكنك إذا التهمته فسوف يتم اصطيادك. إذن فكر "هل ألتهمه أم أتجنبه؟" وتقوم بتجنبه. وفجأة يسقط طعم آخر أمامك. سل نفسك "هل ألتهمه أم أتجنبه؟" فتتجنبه لتجد خطاطيف أخرى تظهر طوال رحلتك.

إن أصحاب النمط A يلتهمون الطعم طوال الوقت، وربما من ثلاثين إلى أربعين مرة في اليوم. وتكمن المشكلة في أننا ليس لدينا أدنى فكرة حينما يشرع خطاف آخر في الظهور، ما يجعل من الصعب التعامل مع الغضب والعدوانية.

### التحكم في الغضب

إذا شعرت أنك متجه نحو التهام الطعم فقل "توقف". وأبعد نفسك عن الموقف، وحلل سلوكك ومشاعرك. وسل نفسك "ما الذي استثارني؟". حدد أسباب غضبك،

والمعتقدات والاتجاهات والمشاعر التي أدت بك إلى التهام الطعم. والآن أعد تشغيل الموقف في رأسك لترى ما إذا كانت الطريقة التي تصرفت بها ملائمة أم لا، وهل هي مبررة ومنطقية أم لا. إنك ستجد عادة أن التهام الطعم لا يخدم أي هدف حقيقي. ابق هادئاً وأجر محادثة مع نفسك (تسمى الحديث الذاتي): "الأمر لا يستحق التمادي أكثر من ذلك"، "ليس هناك سبب حقيقي للجدل"، "ابق هادئاً ولا تأخذ الطعم"، "يؤدي الهم إلى مزيد من الهم".

إن الحيلة هي عدم أخذ الطعم ومن ثم عدم الغضب في المقام الأول. فعليك ألا تنزلق في هوة أشياء لا يمكنك فعل شيء حيالها. لذلك فإنه إذا تأخر القطار وكنت متأخراً عن ميعادك فاستخدم الحديث الذاتي لتقبل أنه لا شيء يمكنك فعله لتعويض الوقت الضائع. وبدلاً من ذلك فعليك باستخدام طاقتك في التفكير في التخفيف من المشكلة. وحينما تصل إلى المحطة اتصل هاتفياً بمن ارتبطت معه بميعاد، واشرح الموقف وأخبره أنك ستصل في أقرب وقت ممكن. إنك أيضاً ليس لديك سوى تحكم قليل في أخطاء الآخرين، لذلك فعليك أن تتعلم تقبل أخطائهم وهناتهم. وإن لم تستطع فإن هذا سوف يؤدي حتماً إلى إحباط وغضب وعدوان.

اعمل على التقليل من إحساسك بإلحاح الوقت. إن عدم الصبر صورة متوسطة من الاستثارة والتي هي بدورها صورة متوسطة من الغضب. وعلى أية حال فإن عليك أن تدرك أن غضبك وعدوانيتك مظهران لتقدير الذات المنخفض لديك. وحينما يكون تقدير الذات مرتفعاً فإن الغضب والعدوانية سوف ينخفضان. وإن كثرة العصف بتقدير الذات لديك سوف يثير العدوانية بسهولة، لذا فإن عليك أن تعمل على تدعيم تقدير الذات وممارسة التوكيدية. واعلم أن تقدير الذات يتأثر بدرجة الحب والعاطفة في حياتك، لذلك فإنه حينما يوجد الحب والعاطفة فإن تقدير الذات سوف يكون مرتفعاً وسيكون احتمال العدوانية منخفضاً. إن تعلم منح وتلقي الحب والعاطفة لأمر حاسم في معركتك مع الغضب والعدوانية، فلتخبر شريكة حياتك وأطفالك بمدى تقديرك لحبهم وحنانهم ومساندتهم وعبِّر عن مشاعرك نحوهم. واهتم بأصدقائك وشاركهم أفراحهم وأتراحهم. وتعلم أيضاً الضحك من نفسك ومن أخطائك وهناتك. وكف عن معاملة نفسك بصرامة وجدية قاسية!

عزيزي ... الأفضل أن تنضم إلى فريق "B" وليس إلى فريق "A".

# الفصل الرابع عشر

# تنمية المهارات الحياتية الشخصية لتعظيم الموارد التوافقية

- زد من الحب والمساندة
- ادعم تقدير الذات
- تعلم أن تكون توكيدياً
- فكر بإيجابية
- ابتسم
- اضحك
- تمتع بروح الدعابة

من الصعب إعطاء الأهمية اللازمة والاهتمام الكبير بالحب والحنان في مساعدتك على التعامل مع المحن. لقد بينت دراسات كثيرة أن الأشخاص ذوي المستوى المنخفض من الحب والدعم الاجتماعي يكونون عرضة للمشكلات الصحية أكثر من هؤلاء الذين يتمتعون بمستويات عالية من الحب والدعم أو المساندة. ولو عدنا لما ذكرناه حول هرمونات الضغوط فسنجد أنه حينما يشعر الفرد بالأمن والحب والدعم فإن مستويات النورأدرينالين والأدرينالين والكورتيزول تكون جميعها طيبة.

وحينما نناقش قضية الحب والحنان فإننا ننشد ترجمة ذلك إلى مجاله الأرحب. ولا يشمل هذا فقط علاقاتنا الحميمة، إنما يشمل أيضاً التعاطف والاحترام بين الأصدقاء والتمتع بالمساندة من قبل الزملاء في العمل.

**المحيط العائلي**

إن الحب هو أحد حاجاتنا الرئيسة، إذ أننا نتوق جميعاً منذ نعومة الأظفار إلى التدليل والحضن الدافئ والتقبيل وخاصة حينما نواجه ضغوطاً ومتطلبات خاصة بالنمو. جدير بالذكر أن نقص الحب والتعاطف والعاطفة أو الشعور بالنبذ والإقصاء يؤدون في الغالب

إلى مشكلات في الحياة المستقبلية خاصة حينما يتعلق الأمر بالمداعبة والعلاقة الزوجية والتربية الوالدية.

إن الحب والحنان في إطار الأسرة هما أولى خبراتنا بطبيعة الحال. فتعد علاقة ولي الأمر بالطفل حاسمة في تشكيل الحياة المستقبلية للطفل. إذ أن الشعور بعدم الحب في الطفولة والخلافات مع الوالدين والغيرة من الحب والعاطفة اللذين يكرسان للأخوة والأخوات وليس للطفل نفسه هي في الغالب التركيبة المميزة للشخص المكتئب صاحب المشكلات النفسية المتعددة والذي يكون عادة وعاءً للمهدئات. ويعتبر اللمس والملاطفة والتقبيل أساسيين في بناء العلاقات. وفي ظل الظروف الصحيحة فإن ذلك يعد بلا شك أفضل طريقة للاسترخاء واختزال الضغوط ومن ثم الهم والكرب. ومن الصعب دراسة الأثر المباشر لذلك على صحتنا، بيد أنه وجد أن هنالك أثراً علاجياً للملاطفة بشكل كبير كما أن لها أثراً على السعادة والصحة.

وقد وجد أن الذين يعيشون بمفردهم وعندهم حيوان أليف لديهم ضغط دم أقل وهم أقل عرضة للموت بالسكتة القلبية المفاجئة، كما أنهم يتمتعون بمعدلات شفاء أسرع عقب العمليات مقارنة بمن لا يمتلكون حيوانات أليفة والذين يعيشون في وحدة. ويعيش ضحايا الأزمات القلبية الوحيدون ممن لديهم حيوانات أليفة مدة أطول من أولئك الذين لا يقتنون حيوانات أليفة. ذلك أن وجود حيوان أليف يتيح الفرصة للملاطفة والشعور بالانتماء وعدم الإحساس بالعزلة.

وقد أجريت تجربة لدراسة ما يؤكل من الدهون في الوجبات ومرض الشرايين لدى الأرانب. وعلى غير المتوقع فقد تمخضت الدراسة عن برهان جيد لقوة تأثير اللمس والملاطفة والعاطفة. ووجد الباحثون أنه رغم حصول كل الأرانب في التجربة على نفس الوجبة عالية الدهون وعيشهم في نفس الظروف، إلا أن عدداً قليلاً منهم لم يصبه مرض الشرايين. ولم يظهر لذلك سبب واضح حتى تبين أن تلك المجموعة الخاصة من الأرانب كانت تحظى برعاية من قبل شخص فني كان يقوم بانتظام بملاطفتها وضمها. هذا في حين أن الأرانب التي لم تتمتع بذلك لم تنج من مرض الشرايين. ولكم كانت دهشة الباحثين كبيرة حينما فطنوا إلى أن الاحتضان والملاطفة لهما هذا الأثر، ما جعلهم يرتبون لتجربة لتقييمه. وقد كرروا التجربة الأصلية، لكنهم هذه المرة جعلوا الملاطفة

والاحتضان في مجموعة واحدة من الأرانب. وكانت النتيجة مماثلة لنتيجة التجربة الأولى. فقد كانت إصابة الأرانب التي تلقت الاهتمام البدني بمرض الشريان التاجي ضئيلة لا تذكر.

إذن عليك ألا تغفل عن قوة وفوائد الملامسة والملاطفة. وعبر عن حبك وعاطفتك لزوجتك وأطفالك وأسرتك. واحرص على ملاطفة زوجتك وأطفالك أثناء مشاهدة التلفاز (إذ أن ذلك تعدد أدوار جيدا!). واستجب لإشاراتهم: "أود الملاطفة". إننا كثيراً ما نجد أن المتطلبات وضغوط العمل والتربية الوالدية تحيل سنوات شهر العسل الجميلة من الزواج إلى علاقة جافة. فهل تتذكر آخر مرة قلت فيها لزوجتك أحبك؟ ومتى كانت آخر مرة اشتريت فيها هدية لها؟

عليك أن تشعل جذوة سنوات المداعبة والتودد من جديد، فاطلب إلى زوجتك أن تصطحبها في عشاء خارج البيت في عطلة نهاية الأسبوع القادمة وتعامل مع المناسبة كما لو كانت أول لقاء. واشتر هدية صغيرة لزوجتك أو لأطفالك أو لوالديك، أو اخرج مع أسرتك للعشاء. واقض وقتاً أكبر معهم، فكم من مرة نسمع أشخاصاً يعبرون عن مرارتهم وأسفهم لقلة الوقت الذي يمنحونه لأطفالهم.

### محيط الصداقة

إن للصداقة قيمة بالغة يصعب تقديرها. وليست المسألة في كم عدد أصدقائك وإنما في جودة الصداقة، إذ أن صديقاً حقيقياً واحداً يغني عن كثيرين لا نشعر بوجودهم. ذلك أن الأصدقاء الحقيقيين يشاركون بعضهم البعض في الاهتمامات والنجاحات والإخفاقات. ويمكنك أن تعبر عن نفسك مع صديق حقيقي وأن يتقبلك على علاتك. من جهة أخرى فإن المساندة المتبادلة بين الزملاء في العمل يمكن أن تكون مفيدة جداً في إنجاز العمل واختزال هموم كل شخص.

### المشاركة في المشكلات

ينبغي أن تكون الأسرة والأصدقاء هم من يمكنك إشراكهم في مشكلاتك والتماس نصحهم وتعاطفهم. ولا شك في أن أحد القيم الرئيسة للحب والمساندة تتمثل في القدرة على المشاركة والتحدث في المشكلات مع شخص آخر. فلتتحدث في مشكلاتك في البيت

والعمل، وساعد الآخرين بالإستماع إليهم. ولا تقم (بغلي) الأمور بداخلك: فتحدث ..، وتحدث .. ، وعبر عن مشاعرك لمن تشعر بالارتياح معه والثقة به.

**دعم تقدير الذات**

إن تقدير الذات هو التقييم الذاتي الذي نجريه لمدى جدارتنا كأشخاص. وهو يرتكز على مدى اعتقادنا بكفاءتنا وأهميتنا وتقبلنا. ويعمل شعورنا الطيب نحو أنفسنا (تقدير الذات المرتفع) على اختزال الضغوط السلبية، ويهيىء التربة لترعرع الضغوط الحميدة، والنمو الشخصي والتطور، والفعالية والإبداع.

وينهض تقديرنا لذواتنا بدرجة كبيرة على العلاقة بين إنجازاتنا العقلية وما نبغيه ونتوقعه من الحياة. إذ أنه حينما تفوق الإنجازات التوقعات فإن تقدير الذات يرتفع. من جهة أخرى فإن الفشل في تحقيق التوقعات يؤدي إلى تقدير منخفض للذات. ويمثل هذا معظم مشكلات ذوي النمط A، فهم يقطعون على أنفسهم أهدافاً لا نهائية وغير واقعية يندر تحقيقها. وبالتالي فهم يجتهدون من أجل تأمين تقدير مرضٍ للذات. وحيث إنهم يعتقدون أن تقدير الذات يمكن تعزيزه فقط من خلال الإنجاز، فإنهم يضعون لأنفسهم أهدافاً وغايات يصعب بلوغها. ويتكرر فشلهم بقدر أكبر من نجاحهم، ما يضعف تقدير الذات أكثر وأكثر. ويلجون بدورهم دائرة خبيثة لا فكاك منها.

وحينما يكون تقدير الذات منخفضاً فإن إمكانية الغضب والعدوانية تكون عالية. لذا فإنه حينما يعجز أصحاب النمط A عن تحقيق توقعاتهم فإن تقدير الذات لديهم ينخفض ويصبحون محبطين مستثارين غاضبين وعدوانيين. ويوظف العدوان بدوره في محاولة لتحقيق المستحيل. من جهة أخرى فإن أصحاب النمط B تكون لديهم توقعات أكثر واقعية. ونتيجة لذلك فإن إنجازاتهم تفوق توقعاتهم في الغالب، لذلك فإن تقديرهم لذواتهم نادراً ما يهتز ويظل آمناً مستقراً.

إن من أصعب الأشياء في الحياة أن تكتشف نفسك وأن تضع لنفسك أهدافاً وتوقعات واقعية والتي تشعر أن بإمكانك تحقيقها. فلعلك تكون بحاجة إلى أن تقنع بتحقيق ما يقل عن (مائة في المائة).

إن التقدير والاعتراف لعمل يؤدى جيداً لشيء مضمون لرفع مستوى تقدير الذات. وتلك استراتيجية إدارة جيدة لتوليد واستمرار قوة عمل منتجة مرضية. وتزداد إمكانية

التعاون مع ارتفاع مستوى تقدير الذات. فحينما تتعامل مع الآخرين فإن عليك أن تتذكر أن تقديرهم لذواتهم يتضرر بسهولة من خلال النقد المعادي لعملهم وأخطائهم وإخفاقاتهم. وعليك أيضاً أن تثني على نجاح حققته في أداء مهمة ما من خلال استخدام الحوار الذاتي.

إن تغيير صورتك في نفسك (كيف ترى نفسك) يعني مراجعة كل جوانب حياتك. فعليك أن تتقبل أخطاءك ومخاوفك وأن تحاول علاجها. وطور قدراتك وراكم عليها. ولا تحاول أن تصبح ما تشعر أن الآخرين يبغونك أن تكونه، وكن أميناً مع نفسك ومع الآخرين، وعبر عن نفسك، واسع إلى الارتقاء بنفسك.

جدير بالذكر أن من أهم عوامل الارتقاء بتقدير الذات المظهر الطيب والشعور بالصحة الجيدة واللياقة والحب والابتسام وخلق روح الدعابة وعدم أخذ الحياة أو نفسك بجدية قاسية وأن تكون توكيدياً واثقاً بنفسك.

### التفكير بإيجابية

فكر بإيجابية، فسوف تجني الكثير في حياتك من خلال التفكير بإيجابية على عكس ما هو كائن في حال تبني منهج حياتي مفرط الحرص والسلبية. بعبارة أخرى كن متفائلاً أكثر منك متشائماً، فسوف يساعدك ذلك في اختزال القلق لما كان المتشائمون يحيون حياة ملؤها الخوف من الفشل. ويمكنك أن تكون إما متفائلاً أو متشائماً في كل موقف تقابله. فعليك أن تنظر إلى الجوانب الإيجابية وأن تتعلم وتكتسب شيئاً من كل شيء تفعله. وحينما تحيد الأمور عن جادة الصواب فعليك أن تتعلم من أخطائك ولا تتجمد عند إخفاقاتك. وفي كل مرة تجد نفسك فيها تفكر بسلبية قم بتحويل وجهتك صوب التفكير الإيجابي من خلال استخدام الحوار الذاتي: "لا يمكن أن يكون الأمر بهذا السوء، فلا بد أن هنالك شيئاً ما يمكنني اكتسابه من هذا الموقف". إننا من خلال التفكير بإيجابية نعزز سلوكياتنا التي تحمينا من الأفكار ذاتية التدمير.

### تعلم التوكيدية

إن التوكيدية طريق فعال لزيادة الموارد التوافقية. والتوكيدية هي ببساطة سبيل للتواصل بفعالية، إذ أنها تعني القدرة على قول ما تشعر به أو تفكر فيه أو تبغيه. كما أنها

تعني ا قدرة على فهم وجهات نظر الآخرين والتفاوض وبلوغ تسوية عملية في المواقف الصعبة المربكة. وسوف يعظم السلوك التوكيدي من تقدير الذات ويختزل الغضب والعدوان.

يطلب إليك زميل في العمل استعارة كتاب، وإنك تعرف أن ذاك شخص ذو طبع سيىء يجعله لا يعيد المواد المستعارة أبداً. فيمكن أن تكون استجابتك التوكيدية: "إنني أعي حاجتك لمادة هذا الكتاب".

إن هذا يجعل الشخص الآخر يعرف أنك سمعت وفهمت طلبه. وتردف بقولك: "بيد أنني لا أحب إعارة كتبي" .. إن هذا يفصح عما تستشعره أو تفكر فيه. وفي النهاية فإنك تضيف: "أقترح مراجعتك المكتبة، فأنا أعلم أن لديهم نسخة" .. إنك من خلال هذه العبارة تصوغ توصية ما. فتدع الشخص الآخر يعرف أنك تريد المساعدة من خلال طرح مقترحات بناءة.

وتخبر عبارتك الأولى: "إنني أعرف حاجتك لمادة هذا الكتاب" الشخص الآخر بأنك تقدر ما يقال وأنك تفهم ما يقوله. ويجب أن تبدأ تلك العبارة بتعبير مثل "إنني أفهم" أو "إنني أعي" أو "إنني أقدر". وحينما ترتبط بعادة استخدام هذا المدخل فسوف تجد نفسك تستمع إلى ما يقوله الشخص الآخر "وليس مجرد سماعه". وهذا تدريب جيد لتعديل نمط السلوك A.

ويجب أن تبدأ عبارتك الثانية دائماً بكلمة "من جهة ثانية" أو "ومع ذلك". ولا تقل أبداً "لكن" إذ أنها تبدو كلمة عدوانية! والآن فإنك بحاجة إلى التعبير عن مشاعرك بصدد هذا الموضوع. عبر بوضوح عما تشعر به أو تفكر فيه ... "لا أحب إعارة كتبي". ولا بد أن تكون أميناً مع نفسك، ويتطلب ذلك شجاعة منك. إن لكل شخص الحق في قول ما يشعر به. ومن خلال كونك أميناً فسوف تشعر بالرضا على الدوام. وسوف يساعدك ذلك أيضاً في رفع مستوى تقدير الذات لديك وزيادة احترام النفس والثقة بالذات. فليس هنالك أي كبت أو غليان للانفعالات، لذا فإنه سوف تنخفض إمكانية تنشيط الاستجابة للضغوط لديك وسوف تقل فرصة العدائية. ونكرر مرة ثانية ... إن ثمة تدريباً جيداً لاختزال نمط السلوك A والتعلم أن تقول "لا".

أما العبارة الثالثة "أقترح مراجعتك للمكتبة، فأنا أعلم أن لديهم نسخة" لا بد أن تكون اقتراحاً بناءً حول ما يمكن فعله تجاه الموقف. وعليك أن تصرح بما تريد أو الفعل الذي تريد اتخاذه. وينبغي أن تكون إيجابياً، وقد يؤدي هذا إلى التفاوض والتوصل إلى تسوية عملية. ومن المفيد أن تبدأ هذه العبارة بإحدى التعبيرات التالية:

- "أرى أنه من الأفضل لو ..."
- "أقترح أن ..."
- "حبذا لو ..."

ومن الأهمية بمكان ألا تكون عدائياً هنا فلا تخبر الشخص الآخر بما يفت في عضده أو تكلمه بما يفضي إلى ذلك. وعليك أن تمده باقتراح بناء.

لاحظ أن المثال السابق يبين استجابة أو إجابة منطقية ومعقولة. وهذا كل ما في الأمر لتكون توكيدياً ... أن تكون منطقياً. فإذا كنت منطقياً فإن الشخص الآخر سيكون أقل إمكانية لمناوئتك. ولقد بينت لذلك الشخص أنك تقدر ما يسأل عنه أو يطلبه، وشرحت له شعورك نحو المسألة وكنت معيناً.

بعبارة أخرى، فقد كنت توكيدياً! وقد كان الاتصال فعالاً وتم إحراز تقدم وقمت بالاستجابة وفق النمط B وتعاملت مع الموقف بشكل مناسب بدون ضغط نفسي عليك.

فماذا لو أضحى الشخص الآخر مصراً أو عدوانياً حيال استجابتك التوكيدية؟ في هذه الحالة فإنه ما عليك إلا أن تكرر تعليقاتك السابقة ملتزماً بالخطوات الثلاث:

- أتفهم ...
- مع ذلك ...
- أقترح ...

وبهذه الطريقة فإنك سوف تصل في النهاية إلى حل عملي. ومن خلال الممارسة فسوف تكتسب الثقة في التمتع بالتوكيدية. وسوف يبعد هذا عن حياتك الكثير من الضغط النفسي السلبي.

وسوف تجد في بعض الأحيان أن التوكيدية لا تفي بالغرض، إذ ربما يظل مصدر الصراع بلا حل مهما كانت توكيديتك. فيتعين ألا تصبح مفرط الغضب بشأن ذلك وألا تلوم نفسك أو الآخرين وإلا فسوف تضعف ثقتك. وحاول بدلاً من ذلك التأمل في موقفك بشكل إيجابي وأن تستخدم الحوار الذاتي كما وصفناه في الجزء الخاص بالتحكم في الغضب. وحينما تجد أنه تم حل المشكلة بنجاح من خلال التحلي بالتوكيدية فلتقم بتهنئة نفسك من خلال الحوار الذاتي. وسوف يشي لك ثناؤك على نفسك بهذه الطريقة أيضاً بقيمة تقدير الآخرين.

### الابتسام والضحك وبث روح الدعابة

ربما كان من الغرابة قول إن أناساً كثيرين يبدو أنهم فقدوا القدرة على الابتسام. فما عليك إلا أن تنظر حولك لترى ما تعنيه. إن ابتسامة الوجه الصادقة ينبغي أن تعكس "ابتسامة" من قلبك. وإن رؤية شخص ما يبتسم سوف تجعلك تبتسم أنت أيضاً. فالابتسام يجعلك تشعر بالسعادة.

ولعل ذلك مرجعه أن الابتسام يرخي الكثير من عضلات الوجه فيحسن بالتالي تدفق الدم إلى الدماغ. جدير بالذكر أن نسبة أكبر من عضلات الوجه تستخدم في العبوس وفي الغضب مقارنة بحال الابتسام. انظر في المرآة وحول وجهك إلى وضع التكشير والعبوس وتأمل في كم العضلات التي تستخدمها. والآن ابتسم وسوف تجد أن عضلات أقل بكثير تستخدم حينما تبتسم.

تعلم تجنب الانخراط في أنشطتك اليومية مع اكتساء وجهك بملامح الغضب أو القلق. وبدلاً من ذلك ابتسم، فلن تشعر وحدك بالارتياح أكثر إنما سيشعر بذلك الآخرون حولك أيضاً. لذلك ابدأ اليوم بابتسامة من القلب. فالابتسام طريقة جيدة للتوافق مع الضغوط واختزال الاستثارة والغضب والعدوانية. وبإمكان المزاح والضحك أن يذيبا التوتر والمواقف الصعبة والمربكة.

جدير بالذكر أن مجلس الأمن البريطاني يدرك فوائد الابتسام والضحك في اختزال التعرض للحوادث وفي تحسين الأداء في العمل. ولهذا فهو يقيم أسبوعاً "للابتسام من أجل الأمان". وقد بينت دراسة حديثة أن الدعابة في العمل تلطف التوتر الذهني،

وتدعم التركيز، وتعزز الإبداع. ولا عجب أن تعقد بعض الشركات الآن ورشاً للدعابة للعاملين بها.

ويمكن للضحك والدعابة أن يؤثرا بفعالية على العقل والجسم. وتوضح قصة نورمان كوزينز Norman Cousins هذه النقطة. فقد أصيب بمرض لا علاج له وقرر أن يتولى علاج نفسه بنفسه. وراح يقرأ كتباً ساخرة ويبحث عن النكات ويسعى لمشاهدة الأفلام الكوميدية. وبعد وقت قصير شفي بدرجة معقولة ليعود إلى العمل. وقد سجل نورمان شفاءه بمسمى "العلاج بالضحك". وقد لقي زعمه نقداً عريضاً في حينه، لكن الكثير من الباحثين والأطباء يعتقدون اليوم أن الضحك يمكن أن يحث تغيرات في نشاط الجسم ليحسن الدورة الدموية والهضم وليختزل الشد العضلي. وفي الواقع فإن الكثير من الآثار تتعارض مع تلك التي ترى في حال الضغط النفسي القاسي. لذلك فإنه ربما بات يتعين أن يشتمل جدولنا اليومي على جلسات للضحك.

ومن الأهمية بمكان أن نتعلم الضحك من أنفسنا. فكثيراً ما تذكر أرامل ضحايا الأزمات القلبية أن أزواجهن قد فقدوا روح الدعابة والقدرة على الضحك والسخرية من أنفسهم. فالأشخاص الذين لديهم روح الدعابة قد تعلموا السخرية من أنفسهم وعدم أخذ الحياة بجدية متطرفة. وفي حقيقة الأمر فإن روح الدعابة تتخذ موقعاً متقدماً في قائمة الأشياء التي نبحث عنها في الآخرين حينما نكون علاقات. فلا عجب إذن أن يقال إن الضحك هو أفضل دواء.

# الفصل الخامس عشر

## أعد خطتك لإدارة الضغوط: الخطوات من ٣ إلى ٦

لقد تمت تغطية الخطوتين الأولى والثانية من خطة إدارة الضغوط هذه في الفصل الثامن. وعليك أن تقرأ الجزء الثاني من الكتاب وأن تقوم بأداء هاتين الخطوتين الأوليين إذا لم تقم بعمل ذلك لتوك.

**الخطوة الثالثة: الأسابيع (صفر١): تعامل مع ضغوطك الأساسية**

إعداد خطط للتعامل مع ضغوطك الأساسية وبناء فنيات لاكتساب مهارات التوافق العام.

| خطة إدارة الضغوط |
|---|
| خذ أعلى خمسة ضغوط لديك من ملخص تقييم ضغوطك بالفصل الثامن واكتب جملة أو جملتين لتبين كيف ستتعامل مع كل منها.<br>خطة للتعامل مع الضاغط (١)<br><br>خطة للتعامل مع الضاغط (٢)<br><br>خطة للتعامل مع الضاغط (٣)<br><br>خطة للتعامل مع الضاغط (٤)<br><br>خطة للتعامل مع الضاغط (٥) |

وبالإضافة إلى التعامل مع ضغوط معينة فحري بك أن تبني مهارات التوافق العام لديك في نفس الوقت. إن هذا الجزء التالي يهدف إلى تركيز انتباهك على تصميم وتنمية فنيات للإدارة العامة للضغوط ومساعدتك في التفكير في كيفية وضعها موضع التنفيذ.

إذا كنت تريد ممارسة فنية إدارة الضغوط التي قرأت عنها في هذا الكتاب، فعليك أن تحدد خمساً منها في الأسطر التالية:

١

٢

٣

٤

٥

لاحظ: قبل أن تستمر، خذ صورة أو صورتين فوتوغرافيتين أو نسختين يدويتين من هذه الصفحة والتي تليها كي تستخدمها في أية إعادة للتفكير في الاستراتيجيات.

وبالنسبة لكل فنية حددتها، اكتب جملة أو جملتين بكل من الفراغات التالية لتبين كيف تخطط للتعامل مع كل فنية.

إدارة الضغوط: الفنية الأولى..................................................

إدارة الضغوط: الفنية الثانية..................................................

إدارة الضغوط: الفنية الثالثة..................................................

إدارة الضغوط: الفنية الرابعة..................................................

إدارة الضغوط: الفنية الخامسة..................................................

الخطوة الرابعة: الأسبوع الثاني: قيم خططك وفنياتك

قم بتقييم خططك بعد أسبوعين. (تاريخ التذكير ....). ومع كل خطة، سل نفسك .. هل كانت الخطة مفيدة لك؟ وهل قللت من ضغوطك وأعبائك؟ اكتب في كل فراغ العوامل التي أسهمت في النجاح أو لم تسهم وذلك بالنسبة لكل خطة.

الضاغط (١): تقييم الخطة

الضاغط (٢): تقييم الخطة

الضاغط (٣): تقييم الخطة

الضاغط (٤): تقييم الخطة

الضاغط (٥): تقييم الخطة

استمر في ممارسة تلك الاستراتيجيات التي أثمرت. وبالنسبة إلى تلك التي لم تجد نفعاً، أعد التفكير في الاستراتيجية واكتب خطة معدلة في الفراغات المناظرة على نسختك من الصفحتين اللتين نسختهما أو صورتهما وقم بعملية التقييم مرة أخرى بعد أسبوعين (انظر الخطوة الخامسة). وأعد القيام بهذه العملية حتى تحصل على استراتيجية فعالة. وقم بعد أسبوعين بتقويم التقدم في فنيتك لإدارة الضغوط. وسل نفسك عند كل فنية: "هل كانت الفنية مفيدة؟" اكتب في كل صندوق كيف أسهمت الفنية في إدارة ضغوطك.

إدارة الضغوط: تقييم الفنية (١)

إدارة الضغوط: تقييم الفنية (٢)

إدارة الضغوط: تقييم الفنية (٣)

إدارة الضغوط: تقييم الفنية (٤)

إدارة الضغوط: تقييم الفنية (٥)

وإذا وجدت فائدة قليلة في بعض الفنيات التي مارستها فقد يرجع ذلك ببساطة إلى قصر الوقت الذي استغرقته في تنفيذها. عليك أن تتذكر أن التعديل الفعال لنمط السلوك A يتطلب التدريب لمدة أسابيع أو أشهر. وقد تستغرق فنيات الاسترخاء النشط الناجحة أسابيع للتعلم والإتقان. وقد لا تظهر فوائد التأمل والاسترخاء العضلي المتصاعد أو التدريجي لعدة أسابيع.

ومن المفيد كثيراً أن تقوم بتقويم تقدمك في هذه المرحلة المبكرة في تعلم وممارسة فنياتك، حيث إنه يمكنك القيام بعمل بعض "التوليف أو الضبط الفائق". ويمكن القيام بعمل تقويم أكثر فائدة بعد شهرين أو ثلاثة أشهر.

**الخطوة الخامسة: الأسابيع: ٤ – ٨: إعادة التقويم**

| |
|---|
| **الضاغط (١): تقييم الخطة** |
| **الضاغط (٢): تقييم الخطة** |
| **الضاغط (٣): تقييم الخطة** |
| **الضاغط (٤): تقييم الخطة** |
| **الضاغط (٥): تقييم الخطة** |

وبالنسبة إلى تلك التي لم تجد نفعاً، أعد التفكير في استراتيجيتك وعدل خطتك. وقم بالتقويم والتعديل حتى تشعر أنك قد وفقت أو أنك أحرزت بعض التقدم على الأقل. عليك بعدئذٍ أن تقوم بإعادة التقويم لفنياتك لإدارة الضغوط بعد ستة أسابيع أخرى.

إدارة الضغوط: الفنية (١)

إدارة الضغوط: الفنية (٢)

إدارة الضغوط: الفنية (٣)

إدارة الضغوط: الفنية (٤)

إدارة الضغوط: الفنية (٥)

وتعد مراقبتك لتقدمك هامة بالنسبة إلى بعض الفنيات، حيث إن الفائدة الكاملة والتغيرات التامة يمكن أن تستغرق شهوراً من الممارسة كي تتحقق.

**الخطوة السادسة: الأسبوع ١٢: أعد تقييم تقدمك**

إلى أي مدى كنت موفقاً؟ .. والآن فبعد وضعك لخطتك وممارستك استراتيجياتك وفنياتك، اختر وقتاً مناسباً لإعادة تقييم علاماتك وأعراضك ونمط السلوك A والاتجاه نحو العمل والقدرة التوافقية. وسوف يكون هذا أيضاً وقتاً مناسباً لدراسة أحداث حياتك وضغوط العمل. ولمساعدتك في القيام بهذا، قم بملء الاستبانة التالية.

ضع علامة (√) داخل المربع الأكثر ملاءمة:

| | خلال الشهر الماضي .. هل .. | أ | ب | ج | د |
|---|---|---|---|---|---|
| | | لا أبداً | أحياناً | معظم الأحيان | دائماً تقريباً |
| ١ | كنت تستثار بسهولة بسبب الآخرين أو لأسباب تافهة | | | | |
| ٢ | شعرت بعدم الصبر | | | | |
| ٣ | شعرت بالعجز عن التوافق | | | | |
| ٤ | شعرت بالفشل | | | | |
| ٥ | وجدت صعوبة في اتخاذ قرارات | | | | |
| ٦ | فقدت الاهتمام بالآخرين | | | | |
| ٧ | شعرت بعدم وجود من تثق به أو تتكلم معه حول مشكلاتك | | | | |
| ٨ | وجدت صعوبة في التركيز | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ٩ | فشلت في إنهاء المهام قبل الانتقال لأخرى لتترك الأعمال ناقصة | | | | |
| ١٠ | شعرت بالتجاهل بأي شكل | | | | |
| ١١ | تعبت بحيث لم يمكنك عمل أشياء كثيرة في آن واحد | | | | |
| ١٢ | شعرت بالقلق أو الاكتئاب | | | | |
| ١٣ | كنت عدوانياً بشكل لا يميزك | | | | |
| ١٤ | شعرت بالملل | | | | |
| ١٥ | غيرت نمطك في الشراب أو التدخين أو الأكل | | | | |
| ١٦ | غيرت مستوى نشاطك الجنسي | | | | |
| ١٧ | بكيت أو تملكتك الرغبة في البكاء | | | | |
| ١٨ | شعرت بتعب في معظم الوقت | | | | |
| ١٩ | عانيت من أي مما يلي مرات كثيرة: ألم في الكتف والرقبة وصداع وآلام عضلية وشد عضلي وإمساك وإسهال وفقدان الشهية وحرقان بالصدر وعسر هضم وغثيان | | | | |
| ٢٠ | هل ينطبق عليك اثنان أو أكثر مما يلي: قضم الأظافر وقبض اليدين والنقر بالأصابع وطحن الأسنان وتقوس الكتفين والنقر بالقدم والسقوط والأرق | | | | |
| | الإجمالي | | | | |

والآن انتقل إلى ملحق (١) لتعرف كيفية إعطاء الدرجة. سجل ملحوظة لدرجتك في الصندوق الإجمالي من أجل الاستخدام اللاحق.

نمط السلوك A

| ضع علامة (√) في المربع الذي يعبر عن سلوكك أمام كل سؤال | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | لا على الإطلاق | لا تقريباً | أحياناً | عادة | دائماً تقريبا | دائماً |
| هل تتأخر عن مواعيدك؟ | | | | | | |
| هل أنت تنافس في الألعاب التي تلعبها في البيت أو المدرسة؟ | | | | | | |
| هل تتوقع ما سيقوله الآخرون في المحادثات؟ | | | | | | |
| هل تضطر لعمل الأشياء بسرعة؟ | | | | | | |
| هل ينفد صبرك في الطوابير أو إشارات المرور؟ | | | | | | |
| هل تحاول عمل أشياء كثيرة في آن واحد وتفكر فيما ستقوم بعمله بعدئذٍ؟ | | | | | | |
| هل تشعر بعمل معظم الأشياء بسرعة (أكل، مشي، تحدث، قيادة)؟ | | | | | | |
| هل تستثار لأتفه الأسباب؟ | | | | | | |
| إذا ارتكبت خطأ، فهل تغضب من نفسك؟ | | | | | | |
| هل تجد أخطاء في الآخرين وتنتقدهم؟ | | | | | | |
| الإجمالي | | | | | | |

انتقل إلى ملحق (١) لمعرفة كيفية إعطاء الدرجة والتفسير. وحينما تتم حساب درجتك، اكتب ذلك في صندوق الإجمالي من أجل الاستخدام اللاحق.

| | نعم | لا |
|---|---|---|
| هل تأخذ معك أعمالك إلى البيت كل ليلة؟ | | |
| هل تفكر كثيراً في مشكلات عملك في البيت؟ | | |
| هل تعمل لساعات طوال بمحض إرادتك؟ | | |
| هل تؤثر مشكلات العمل في عاداتك في النوم؟ | | |
| هل تشكو أسرتك وأصدقاؤك من قضائك وقتاً قليلاً جداً معهم؟ | | |
| هل تجد صعوبة في الاسترخاء ونسيان العمل؟ | | |
| هل تجد صعوبة في قول "لا" لمتطلبات العمل؟ | | |
| هل تجد أن من الصعب تفويض آخرين للقيام بأعمالك؟ | | |
| هل يعتمد تقدير الذات لديك على عملك كثيراً؟ | | |
| الدرجة | | |

انتقل إلى ملحق (١) لمعرفة كيفية إعطاء الدرجة والتفسير. اكتب درجتك في صندوق الإجمالي من أجل الاستخدام اللاحق.

### التعرف إلى الضغوط في العمل

ضع علامة (√) أمام كل جانب لا ترضى عنه من عملك، واكتب لكل جانب وزن الضغوط الذي يعبر كثيراً عن رؤيتك لمدى الضغوط الذي تشعر به:

| جوانب عملك | غير مرضٍ | وزن الضغوط |
|---|---|---|
| الظروف المادية في العمل مثل التهوية والضوضاء والإضاءة والتدفئة | | |
| الحرية في اختيار عملك | | |
| الحرية في معاودة العمل أو التقدم فيه | | |

| | | |
|---|---|---|
| زملاؤك | | |
| التقدير الذي تتلقاه لقاء العمل الجيد | | |
| وجود أكثر من رئيس مباشر | | |
| رئيسك أو رؤساؤك المباشرون | | |
| حجم المسئولية الملقاة على عاتقك | | |
| راتبك | | |
| فرصتك في استخدام قدراتك | | |
| العلاقات بين الإدارة والعاملين في مؤسستك | | |
| فرصتك في الترقي | | |
| طريقة إدارة المؤسسة | | |
| الاهتمام بمقترحاتك | | |
| عدد ساعات العمل | | |
| مقدار التغيير في وظيفتك | | |
| الأمان في وظيفتك | | |

ميزان الضغوط

صفر = لا توجد ضغوط　　　　١ = ضاغط قليلاً

٢ = متوسط الضغط　　　　٣ = ضاغط جداً

٤ = ضاغط جداً بصورة متطرفة

إن هذه الاستبانة هي ببساطة دليل لمساعدتك في التعرف إلى الضغوط في العمل.

أحداث الحياة

ضع علامة (√) أمام الأحداث التي مرت بك خلال السنة الماضية ثم انتقل إلى ملحق (١) لمعرفة درجة كل مفردة. اكتب درجتك في المربع أمام كل مفردة ثم قم بجمع الدرجات.

| موت الزوج/ الزوجة | | ترك أحد الأبناء البيت | |
|---|---|---|---|
| الطلاق | | مشكلات مع الحموين | |
| الانفصال عن الزوج/ الزوجة | | إنجاز شخصي بارز | |
| حكم بالسجن | | بدء أو ترك الزوجة العمل | |
| موت عزيز بالعائلة | | بدء الأبناء أو إنهاؤهم الدراسة بالمدرسة | |
| مرضك أو إصابتك | | تغير في الظروف المعيشية | |
| زواجك | | تغير في العادات الشخصية | |
| التقاعد عن العمل | | مشكلات مع المدير أو رئيس العمل | |
| تسوية خلاف مع الزوج/ الزوجة | | تغير في ساعات وظروف العمل | |
| التقاعد | | تغير في الإقامة | |
| اعتلال صحة فرد بالأسرة | | تغيير الأبناء للمدارس | |
| حمل خاص بك | | تغير في التجديد | |
| مشكلات جنسية | | تغير في الأنشطة الدينية | |
| انضمام عضو جديد للأسرة | | تغير في الأنشطة الاجتماعية | |
| تغيرات كبرى في العمل أو المصالح | | أخذ قرض صغير أو القيام برهن صغير | |
| تغيرات في وضعك المالي | | تغير في عادات النوم | |
| موت صديق | | تغير في عدد أفراد الأسرة المجتمعية | |
| التحول إلى نمط مختلف من العمل | | تغير في عادات الطعام | |
| تفاقم الخلاف مع الزوج/ الزوجة | | عطلة | |
| أخذ قرض/ رهن كبير | | قرب مجيء العيد | |
| حبس الرهن أو القرض | | خروقات بسيطة للقانون | |
| تغير في مسئوليات العمل | | | |

| | ضع علامة (√) أسفل (نعم) أو (لا) أمام كل عبارة مما يلي: | نعم | لا |
|---|---|---|---|
| ١ | هل لديك أسرة/ أصدقاء مساندون؟ | | |
| ٢ | هل لديك هواية؟ | | |
| ٣ | هل تنتمي إلى كيان اجتماعي أو جماعة نشاط؟ | | |
| ٤ | هل تمارس فنية استرخاء فعالة (يوجا، تأمل، تخيل .. إلخ) يومياً؟ | | |
| ٥ | هل تمارس الرياضة لمدة عشرين دقيقة على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً؟ | | |
| ٦ | هل تفعل شيئاً تستمتع به "من أجلك فقط" كل أسبوع؟ | | |
| ٧ | هل لديك مكان ما يمكنك زيارته لتختلي فيه بنفسك؟ | | |
| ٨ | هل حضرت برنامجاً تدريبياً لإدارة الضغوط أو الاسترخاء أو إدارة الوقت أو تدريب التوكيدية؟ | | |
| ٩ | هل تبدي نمط السلوك B؟ | | |
| ١٠ | هل تدخن؟ | | |
| ١١ | هل تتعاطى الكحوليات كي تسترخي؟ | | |
| ١٢ | هل تأخذ حبوباً منومة؟ | | |
| ١٣ | هل تصطحب معك أعمالاً إلى البيت؟ | | |
| ١٤ | هل تشرب أكثر من ثمانية أكواب من مشروبات الكافيين مثل القهوة والشاي والشوكولاته كل يوم؟ | | |
| ١٥ | هل تبدي نمط السلوك A؟ | | |

ولمعرفة الدرجة والتقويم، انتقل إلى ملحق (١). سجل ملحوظة لدرجتك الكلية من أجل الاستخدام اللاحق.

## تقييم تقدمك بعد ١٢ أسبوعاً

قارن درجاتك في الأسبوع الثاني عشر بدرجاتك الأصلية (الفصل الثامن).

| ملخص التقييم الذاتي | | | | |
|---|---|---|---|---|
| التاريخ | | | | |
| | الدرجة بعد ١٢ أسبوعاً | الدرجة الأصلية | هل درجتك الأصلية مرتفعة؟ | هل درجتك الأصلية منخفضة؟ |
| الإشارات والأعراض (فصل٨، ١٥) | | | | |
| أحداث الحياة (فصل٨، ١٥) | | | | |
| نمط السلوك A (فصل٨، ١٥) | | | | |
| اتجاهك نحو العمل (فصل٨، ١٥) | | | | |

أحداث الحياة: أقل، هي ذاتها، أكثر؟ ..............................................................

ضغوط العمل: أفضل، هي ذاتها، أسوأ؟ ..............................................................

## إلى أي مدى كنت موفقاً؟

قيم تقدمك فيما يلي:

| درجة الأسبوع ١٢ قلت في أي من: | درجة الأسبوع ١٢ زادت في: | |
|---|---|---|
| العلامات والأعراض<br>نمط السلوك A<br>الاتجاه نحو العمل | التوافق | خطة ناجحة لإدارة الضغوط |

يبدو أن خططك وفنياتك بدأت تؤتي ثمارها، ولذلك فإن صحتك وأداءك للعمل وعلاقاتك يمكن أن تتحسن. استمر في مراقبة أسلوب حياتك باستخدام هذه الخطة المرحلية أو المتدرجة.

| درجة الأسبوع ١٢ لم تتغير أو ارتفعت في أي من: | درجة الأسبوع ١٢ لم تتغير أو قلت في: | |
|---|---|---|
| العلامات والأعراض<br>نمط السلوك A<br>الاتجاه نحو العمل | التوافق | خطة غير ناجحة لإدارة الضغوط |

من الواضح أنك لا تتعامل جيداً مع ضغوطك وأعبائك، لذا فإنه من الممكن أن تتضرر صحتك وأداؤك للعمل وعلاقاتك. ونوصي بالمراجعة والمرور بالخطوات مرة أخرى. ولعله من المفيد أن تستعين بشخص ما لمساعدتك أثناء عملك في كل خطوة.

إن تعلم مهارات جديدة للتعامل بفعالية مع الضغوط والأعباء ليس سهلاً وقد يستغرق وقتاً طويلاً. وقد تحتاج إلى إيجاد وقت لذلك. وعليك أن تتعامل مع ضاغط واحد أو فنية واحدة في المرة الواحدة ولا تندفع. وسوف تجد في نهاية الأمر استراتيجيات وفنيات فعالة للتعامل مع ضغوطك. وسوف يؤدي اختزال ضغوطك واحداً في كل مرة، وفي نفس الوقت بناء مهاراتك التوافقية العامة إلى إدارة ضغوطك بفعالية بالتدريج.

ومن جهة ثانية فإن عليك أن تواظب على دراسة درجة الأحداث الحياتية لديك ومستوى ضغوط العمل. وتذكر أنه متى زادت درجة الأحداث الحياتية لديك فإن ذلك سيفضي إلى المزيد من الإنهاك لبدنك وعقلك. وسوف تحتاج في هذه الحالة إلى التركيز على تنمية مهاراتك التوافقية العامة.

إن مراقبة ضغوطك في العمل سوف تؤدي إلى تهيئة تبصر بالضغوط والأعباء الإضافية التي تحتاج إلى التوافق معها.

## اخيراً

عليك تذكر أن مخطط إدارة الضغوط هذا يراد به أن يعمل كدليل ليعينك على التركيز على جوانب معينة من ظروفك التي ربما لم تراعها من قبل. وتجدر الإشارة إلى أن معظم ضغوطنا السلبية الضارة تنجم عن تفاعلاتنا مع الآخرين. ولا يسعنا في هذا المتن أن نصف حلولاً فردية خاصة. وعلى كل واحد منا أن يتعاطى مع خطتنا لإدارة الضغوط وفقاً لموقفنا الفردي. وكلنا أمل في أن توفق في إدارة ضغوطك.

## ملحق (١)

### طريقة تقدير الدرجات وتفسيرها

### العلامات والأعراض

الأسئلة: ١، ٥، ٧، ٨، ١٤، ١٦، ١٧، ١٨

الدرجة: (أ) صفر (ب) ٢ (جـ) ٤ (د) ٦

الأسئلة: ٢، ٦، ٩، ١٠، ١١، ١٥، ١٩، ٢٠

الدرجة: (أ) صفر (ب) ١ (جـ)٢ (د) ٣

الأسئلة: ٣، ٤، ١٢، ١٣

الدرجة: (أ) صفر (ب) ١٠ (جـ)٢٠ (د) ٣٠

تفسير الدرجة

إذا كانت درجتك أعلى من ٣٠ فإنه من الممكن أكثر أن تعاني من ضغوط سلبية. وكلما زاد اقتراب درجتك من ١٩٢ كلما زاد الضغط السلبي الذي تعاني منه. والدرجات أعلى من ٦٠ هي مدعاة للتنبيه وضرورة مناقشة أسلوب حياتك مع طبيبك.

### نمط السلوك A

الدرجة

٥ دائماً، ٤ دائماً تقريباً، ٣ عادة، ٢ أحياناً، ١ لا تقريباً، صفر لا مطلقاً

اجمع درجاتك واضرب الناتج في ٢

تفسير الدرجة

النمط B: من صفر إلى ٣٩: أنت نافد الصبر قليلاً و/ أو نادراً ما تستثار. وبالكاد توجد لنفسك ضغوطاً بلا داعٍ. ومن المحتمل ألا تتأثر صحتك.

النمط A المعتدل: من ٤٠ إلى ٥٩: أحياناً تكون نافد الصبر أو مستثاراً. وتوجد لنفسك بعض الضغوط بلا داعٍ، وقد يؤثر هذا في صحتك.

النمط A القوي: من ٦٠ إلى ٧٩: كثيراً ما تكون نافد الصبر مستثاراً. وتولد لنفسك الكثير من الضغوط بلا داعٍ وقد يؤثر هذا في صحتك.

النمط A المتطرف: من ٨٠ إلى ١٠٠: صبرك نافد بصورة ملفتة و/ أو عادة ما تستثار. وتوجد لنفسك (الكثير جداً) من الضغوط بلا داعٍ وقد يؤثر هذا في صحتك.

لاحظ: إن هذا تقييم ذاتي لنمط السلوك A لديك. وهو دقيق فقط بقدر ما تكون أميناً في استجاباتك. من جهة ثانية فإنه غالباً ما يكون أصحاب النمط A عمين عن سلوكهم، فهم مثلاً يقومون بأداء الأشياء بسرعة وهم قد لا يعتقدون أنهم يؤدون بالسرعة الواجبة.

**اتجاهك نحو العمل إدمان العمل**

**طريقة تقدير الدرجات وتفسيرها**

إذا أجبت "بنعم" على أحد الأسئلة فإنك ببساطة يمكن أن تكون متفانياً في عملك بيد أن هنالك فارقاً دقيقاً بين التفاني والتفاني القسري (إدمان العمل) لذا فإن عليك أن تكون دقيقاً.

**الدرجة: ١**

لو أجبت "بنعم" على سؤالين فإنك تكون موسوساً في عملك وقد تزل بسهولة إلى إدمان العمل. كن حذراً!

**الدرجة: ٢**

تشير الاستجابة "بنعم" على ثلاثة أسئلة إلى أنك متفانٍ في عملك بصورة موسوسة وقهرية. وكلما زادت الدرجة كلما كنت غارقاً في جب إدمان العمل. عليك أن تراجع أولوياتك من أجل حياتك الزوجية، وعلاقاتك الاجتماعية، وصحتك وعملك. فقد يبدو صعباً بالنسبة لك تصديق أنك قد تضر بعملك الذي تسعى جاهداً لإتقانه ودعمه.

الدرجة تساوي عدد الاستجابات "بنعم"

| الدرجة | | | |
|---|---|---|---|
| موت الزوج/ الزوجة | ١٠٠ | ترك أحد الأبناء البيت | ٢٩ |
| الطلاق | ٧٣ | مشكلات مع الحموين | ٢٩ |
| الانفصال عن الزوج/ الزوجة | ٦٥ | إنجاز شخصي بارز | ٢٨ |
| حكم بالسجن | ٦٣ | بدء أو ترك الزوجة العمل | ٢٦ |
| موت عزيز بالعائلة | ٦٣ | بدء الأبناء أو إنهاؤهم الدراسة بالمدرسة | ٢٦ |
| مرضك أو إصابتك | ٥٣ | تغير في الظروف المعيشية | ٢٥ |
| زواجك | ٥٠ | تغير في العادات الشخصية | ٢٤ |
| التقاعد عن العمل | ٤٧ | مشكلات مع المدير أو رئيس العمل | ٢٣ |
| تسوية خلاف مع الزوج/ الزوجة | ٤٥ | تغير في ساعات وظروف العمل | ٢٠ |
| التقاعد | ٤٥ | تغير في الإقامة | ٢٠ |
| اعتلال صحة فرد بالأسرة | ٤٤ | تغيير الأبناء للمدارس | ٢٠ |
| حمل خاص بك | ٤٠ | تغير في التجديد | ١٩ |
| مشكلات جنسية | ٣٩ | تغير في الأنشطة الدينية | ١٩ |
| انضمام عضو جديد للأسرة | ٣٩ | تغير في الأنشطة الاجتماعية | ١٨ |
| تغيرات كبرى في العمل أو المصالح | ٣٩ | أخذ قرض صغير أو القيام برهن صغير | ١٧ |
| تغيرات في وضعك المالي | ٣٨ | تغير في عادات النوم | ١٦ |
| موت صديق | ٣٧ | تغير في عدد أفراد الأسرة المجتمعية | ١٥ |
| التحول إلى نمط مختلف من العمل | ٣٦ | تغير في عادات الطعام | ١٥ |
| تفاقم الخلاف مع الزوج/ الزوجة | ٣٥ | عطلة | ١٣ |
| أخذ قرض/ رهن كبير | ٣١ | قرب مجيء العيد | ١٢ |
| حبس الرهن أو القرض | ٣٠ | خروقات بسيطة للقانون | ١١ |
| تغير في مسئوليات العمل | ٢٩ | | |

### تفسير الدرجة

تكون نسبة تعرضك لخطر المرض خلال العامين التاليين إذا كانت درجتك ٣٠٠ أو أكثر هي ٨٠٪، وبالنسبة إلى الدرجة ١٥٠ - ٢٩٩ تكون ٥٠٪، أما الدرجة ١٠٠ - ١٤٩ تكون ٣٠٪. وتشير الدرجة الأقل من ١٠٠ إلى عدم تغير في الخطورة.

### القدرة التوافقية

| الدرجة | النقاط |
|---|---|
| ١ - نعم الدرجة ٢٠ | |
| ٢ - نعم الدرجة ١٠ | |
| ٣ - نعم الدرجة ٥ (لو كنت تحضر أكثر من مرة في الشهر فخذ ١٠) | |
| ٤ - نعم الدرجة ١٥ | |
| ٥ - نعم الدرجة ١٠ | |
| ٦ - نعم الدرجة ١٠ | |
| ٧ - نعم الدرجة ١٠ | |
| ٨ - نعم خذ ١٠ لكل كورس تحضره | |
| ٩ - نعم الدرجة ١٥ | |
| الدرجة الكلية لاستراتيجيات التوافق الجيدة: | |
| ١٠ - نعم اطرح عشر نقاط لكل علبة بها عشرون سيجارة تدخن كل يوم | |
| ١١ - نعم اطرح عشر نقاط لكل عشر وحدات تشرب كل أسبوع زيادة على الحدود الموصى بها | |
| ١٢ - نعم اطرح عشراً | |
| ١٣ - نعم اطرح خمس نقاط لكل ليلة من الأسبوع تأخذ فيها العمل إلى المنزل | |
| ١٤ - نعم اطرح خمس نقاط لكل خمسة أكواب تزيد عن ثمانية أكواب في اليوم | |
| ١٥ - نعم راجع تقييمك لنمط السلوك A . اطرح خمس نقاط لو كانت درجتك بين ٤٠ و٦٠ ، واطرح عشر نقاط لو كانت درجتك من ٦٠ إلى ٧٠ ، واطرح ١٥ نقطة لو كانت درجتك تزيد على ٧٠. | |
| الدرجة الكلية لاستراتيجيات التوافق الضعيفة | |
| درجة القدرة التوافقية: اطرح درجتك لاستراتيجيات التوافق الضعيفة من درجتك لاستراتيجيات التوافق الجيدة. | |
| تفسير الدرجة: تشير الدرجة الموجبة إلى تمتعك بقدرة توافقية جيدة وكلما زادت درجتك كلما زادت قدرتك على التعامل مع الضغوط والأعباء التي تواجهها. | |

ملحق (٢)

## الوسائل والخدمات التي يتيحها برنامج Stresswise

## الكورسات والاستشارة

برنامج Stresswise: برامج الوعي بالضغوط وإدارة الضغوط مقدمة من قبل البروفيسور تيري لوكر والدكتورة أولجا جريجسون.

للتواصل:

Dr. Olga Gregson, Department of biological sciences, John Dalton building, Manchester Metropolitan University, Manchester M1 5GD. Tel: 0161 – 247 – 1234. Fax: 0161 – 247 – 6325

**وسائل Stresswise**

نقاط حيوية، وقلوب حمراء ذاتية اللصق، ومشابك قلبية وشريط استرخاء (تضم عشرة نقاط حيوية)

ولمعرفة قائمة الأسعار وتفاصيل أخرى، أرسل مظروفاً معنوناً وعليه طابع بريد إلى

Stresswise, Po Box5, Congleton, Cheshire CW12 1XE

وتتألف حقيبة Stresswise المرافقة لهذا الكتاب من شريط من النقاط الحيوية وخارطة تأويل ملونة وورقة عليها ٢٨ من القلوب الحمراء ذاتية اللصق ومشبك ورق قلبي بلاستيكي. ولكي تحصل على حقيبتك، أرسل اسمك وعنوانك مع شيك أو حوالة بريدية بمبلغ ثلاثة جنيهات استرلينية تدفع لحساب Stresswise على:

Stresswise, Po Box5, Congleton, Cheshire CW12 1XE

**مصادر مقترحة للقراءة:**

-Treating Type A behaviour and your heart, Dr Meyer Friedman and Dianne Ulmer. (Alfred A. Knopf, 1984)

-Type A behaviour and your heart, Dr Meyer Friedman and Dr Ray Rosenman. (Wildwood House Ltd/Faweett,1974)

-Type A behaviour: its diagnosis and treatment, Dr Meyer Friedman (Plenum Press, 1996)

-Stress Management and Counselling: theory, practice, research and methodology, edited by Stephen Palmer and Windy Dryden. (Cassell, 1996)

-Fighting heart disease, [a practical self-help guide to prevention and treatment] Dr Chandra Patel. (Dorling Kindersley, 1987) [contains useful chapters on healthy eating, reducing alcohol consumption, giving up smoking, relaxation exercises and keeping fit as well as a clear and informative account of the heart and heart disease]

-Dr Vernon Coleman's guide to alternative medicine, [a critical look at alternative medicine from the patient's point of view], Dr Vernon Coleman. (Corgi books, 1988)

Relaxation techniques, Rosemary Payne. (Churchill Livingstone, 1995)

-Why zebras don't get ulcers: a guide to stress-related diseases and coping, Robert Sapolsky. (W.H. Freeman and company, 1994)

-Stress, Diet and your heart, Dr Dean Ornish. (Holt Rinehart and Winston, 1982)

[A supplement to the conventional medical treatment of coronary heart disease with chapters on stress management techniques and diet]

-Assertiveness at work, [a practical guide to handling awkward situations], K Back. (McGraw-Hill, 1982)

-Getting things done, [a radical new approach to managing time and achieving more at work], Roger Black. (Michael Joseph, 1987)

-Don't do, delegate, [the secret power of successful managers], James M Jenks and Jon M Kelly. (Kogan Page, 1986)

Smile therapy, [how smiling and laughter can change your life], Liz Hodgkinson. (Macdonald Optima, 1987)

-Who can I talk to? The user's guide to therapy and counseling, Judy Cooper and [illegible] Lewis. (Hooder and Stoughton, 1995)

**Teach You**

-Medita

-Relax

-Yoga, James

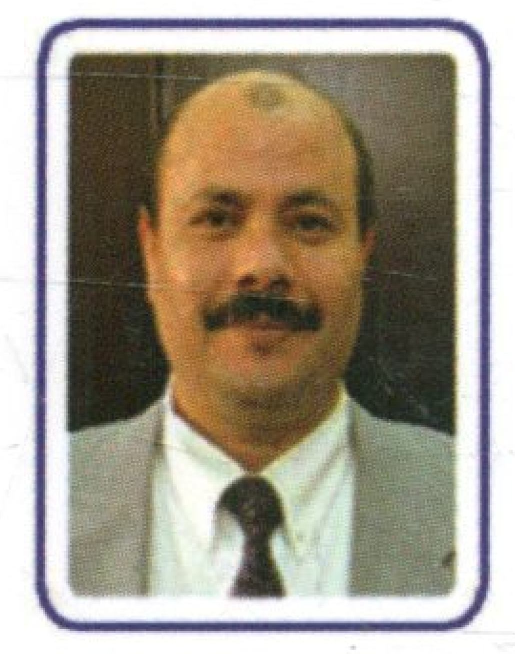

| ٢٠١٤/٥١٠٨ | رقم الإيداع |
|---|---|
| 978-977-10-2955-7 | I.S.B.N الترقيم الدولي |



د. هشام محمد أحمد سلامة

- حاصل على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية (علم النفس التربوي) عام ٢٠٠٧ من كلية التربية بجامعة طنطا.
- يعمل حالياً أستاذاً مساعداً بجامعة القصيم - المملكة العربية السعودية.
- له العديد من الأعمال العلمية والكتب المترجمة المنشورة مثل الفعالية و التعلم الذاتي ،ومحاكمة علم النفس، وتعليم التفكير .
- شارك في العديد من المؤتمرات والفعاليات التربوية.
- قام بالتدريب في إطار برامج خدمة المجتمع والتنمية البشرية والتطوير المهني والتربوي.
- له اهتمامات علمية في مجالات التربية المعرفية وتطوير الذات وعلم النفس العلمي كما أن له أنشطة مختلفة في ميدان التنمية البشرية والترجمة العلمية.
- للتواصل

HESHAMSALAMA@YMAIL.COM



د. حمدي أحمد عبدالعزيز

- حاصل على درجة دكتوراه الفلسفة في المناهج والتعليم، مع مرتبة الشرف الأولى، من جامعة أركانساس بالولايات المتحدة الأمريكية، عام ٢٠٠٤م.
- يعمل حالياً أستاذاً مساعداً بقسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية - جامعة طنطا، وأستاذاً مشاركاً بقسم التعليم والتدريب الإلكتروني - جامعة الخليج العربي، مملكة البحرين.
- له العديد من المؤلفات المنشورة في مجال التعلم الإلكتروني، ومعايير التدريس الفعال، وتصميم المواقف التعليمية.
- له ما يربو عن ٣٠ بحثاً منشوراً في مجلات علمية دولية وإقليمية محكمة.
- نال العديد من جوائز التميز لأفضل أوراق علمية قدمت في المؤتمرات الدولية المتخصصة.
- حاصل على جائزة خليفة بن زايد التربوية، الأستاذ الجامعي المتميز في التدريس على مستوى الوطن العربي، الدورة السابعة ٢٠١٤م.
- عضو اللجنة القومية لاختبارات كادر المعلم - مصر.
- حاصل على الدورة التكميلية في مجال تدريب المدربين على المستوى الدولي.
- له اهتمامات علمية في مجالات التعلم الإلكتروني، التعليم عن بُعد، نماذج تصميم التدريس والتقييم، التدريب المعرفي
- للتواصل

YASMALLAH@HOTMAIL.COM


## هذا الكتاب

يعرض لبرنامج متكامل لفنيات وآليات التوافق مع الضغوط النفسية ومواجهتها استناداً إلى أسس نظرية متطورة وقياماً على خبرة عملية ميدانية واسعة. ويتميز الكتاب بثرائه بالتفاصيل والتطبيقات وهو مدعم بأشكال ورسومات توضيحية تجعل منه أجندة عمل وكتالوجاً حقيقياً للتعامل مع ضغوط الحياة بل وتحويلها إلى فرص إيجابية يستفيد منها الفرد ويبني عليها وخاصة في هذا العصر الذي يتسم بتعقد الحياة وكثرة المطالب [illegible] وثقل الضغوط البالغ. ويهدف الكتاب من وراء ذلك إلى [illegible] الضغوط النفسية وحمايته من عواقبها الوخيمة وجعله أكثر [illegible] من أجل مزيد من النجاح والإنتاجية.




I.S.B.N. 978-977-10-2955-7

تطلب جميع منشوراتنا من وكيلنا الوحيد بالكويت والجزائر
دار الكتاب الحديث